

Nutriția omului, act sacru

Radu Ilie Mânecută



ORFEU 2000

Toată lumea știe că nutriția omului este un act vital, adică un gest care-i condiționează existența: nu mănânci, nu trăiești!

Actul nutrițional uman este de o extremă complexitate, implicând întreaga ființă a celui ce îl exercită, indiferent de gradul de cultură și civilizație, antrenând întreaga sa fiziologie al cărui fundament îl constituie; el este acela care asigură materialitatea corpului fizic și o bună parte a energiei corpurilor subtile, care constituie restul structurii umane.

Considerând, cum este firesc, actul nutrițional un act sacru, cercul vicios al alimentației necorespunzătoare se va sparge treptat sub efectul rezonanței cu divinul și înțelegerea va apare. Și odată cu ea și tăria necesară pentru a face schimbările dorite. Se realizează astfel condiția minimă necesară lui *Homo Sapiens* de a deveni (sau redeveni) OM.

ISBN 978-973-87354-6-0

ISBN 973-87354-6-7



9 78 973 873 54 6 0

ARMONIE ȘI ECHILIBRU

NUTRIȚIA OMULUI
ACT SACRU

De același autor *Bioenergia, darul divinității*; Editura Miracol, București

RADU ILIE MÂNECUȚĂ

NUTRIȚIA OMULUI ACT SACRU



ORFEU 2000 BUCUREȘTI

**Colecție îngrijită de:
VALENTIN MIHAI**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MÂNECUȚĂ, RADU ILIE

Nutriția omului - un act sacru / Radu Ilie Mânecuță. - București : Orfeu
2000, 2006.

ISBN (10) 973-87354-6-7 ; ISBN (13) 978-973-87354-6-0

612.3

2.

Dedicație
Iubiților repausați ai familiei mele

Mulțumiri

Cu smerenie și recunoștință aduc mulțumiri Divinității Care m-a călăuzit în redactarea cărții de față, atât de importantă pentru omenire.

Mulțumesc tuturor semenilor mei din știut sau neștiut care m-au ajutat în mod direct sau indirect, cunoscut sau necunoscut lor, la elaborarea acestei cărți.

Aduc de asemenea mulțumiri autorilor de cărți menționați în lista bibliografică a lucrării de față, în mod special Dr. Viorel Mogoș, căroră nu le-am cerut permisiunea de a cita sau da extrase din lucrările lor necunoscându-le adresele.

Mulțumiri deosebite poetului național Adrian Păunescu pentru permisiunea de a publica la sfârșitul acestei cărți sensibilele sale poezii *Abatoare* și *Tăierea porcului* care sunt în perfect consens cu fundamentele cărții de față.

Radu Ilie Mânecută

Cuvânt înainte

A descrie nutriția umană într-o perioadă în care societatea căreia te adresezi abia mai poate face față agonisirii celor necesare traiului zilnic, ar apare ca un act de sfidare sau chiar de ofensă, dacă elaborarea textului nu ar pomi din iubire față de semeni și deferentă față de suferințele lor.

În fapt, lucrarea de față nu intenționează să complice existența nimănui și nici să adauge dificultăți la cele existente pentru procurarea hranei și la consumarea ei în vederea menținerii vieții.

Toată lumea știe ca hrănirea (sau nutriția sau alimentația) omului este un act vital, adică un gest care îi condiționează existența: Nu mănânci, nu trăiești! în gestul respectiv are loc desfășurarea cea mai completă a Egoului, adică manifestarea cea mai complexă a instinctului de conservare, comun omului și animalelor. Probabil că acest fapt este unul din aspectele care i-a determinat pe materialişti să-l considere argument pentru animalitatea omului, căruia i-a și găsit loc „științific” în încrengătura zoologică a creaturilor pământului.

Manifestarea instinctului de conservare prin foame, semn al cererii organismului de hrană, este atât de puternică încât îmi vine să cred că, probabil, marea majoritate a oamenilor se îndoiesc că ar fi existat sau că ar putea exista, persoane pe planeta noastră care timp de ani de zile sau chiar de zeci de ani, au trăit sau trăiesc, fără să mănânce nimic. Cu toate acestea au existat fără îndoială asemenea cazuri, dintre care unele au fost evocate de dr. Dan Pătruț în valoroasa sa lucrare realmente științifică, enciclopedică *De la normal la paranormal*,

sub denumirea de „inedia”, cazuri pe care ne-am propus a le cita în întregime într-un paragraf al cărții de față, în „Introducere”.

Actul nutrițional uman este de o extremă complexitate, implicând întreaga ființă a celui ce îl exercită, indiferent de gradul de cultură și

civilizație, antrenând întreaga sa fiziologie al cărei fundament de fapt îl constituie: el este acela care asigură materialitatea corpului fizic (care se vede) și o bună parte a energeticii corpurilor subtile, care constituie restul structurii umane (care nu se vede, adică este invizibilă omului obișnuit în condiții obișnuite).

Despre actul nutrițional uman s-au scris biblioteci întregi, tocmai ca urmare a complexității sale de care am pomenit mai sus. În el sunt implicate o mulțime de științe (în mod evident biologia, medicina, biochimia, chimia, fizica, psihologia, sociologia, etnografia, etc.). toate religiile și credințele religioase ale planetei și chiar ... filozofia. De metafizică și ezoteric, ocultism, nici nu mai trebuie să pomenim.

Cu toate acestea, chiar din punct de vedere științific, medical, actului nutrițional i se acordă o importanță inegală în lume. Din câte cunosc, de exemplu, puține țări din Europa, afară de Austria, posedă catedre de nutriție în cadrul Facultăților lor de medicină umană.

Aflat din păcate sub influența unei educații reduționiste carteziene și dogmatice, atât la școală, cât și acasă, actul nutrițional uman a devenit în scurt timp un adevărat dresaj, înregistrând un automatism exacerbat, care cu timpul și pe nevăzute, l-a făcut pe om, propriul său sclav. Este de ajuns să observați copii în perioada înțărării, când li se predă ștafeta erorii alimentare (a viitoarelor suferințe), pentru a înțelege ce vreau să spun. Pentru că actul nutrițional în lume, așa cum se practică astăzi, este eronat din toate punctele de vedere, atât „științific”, cât și „laic”.

Este incredibil cu câtă superficialitate este tratat actul nutrițional pe plan educațional la toate nivelurile, atât în școli, cât și acasă, atât medical, cât și laic. Toate discuțiile și recomandările au loc pe problema a „ceea ce trebuie să se mănânce” și dezvoltând la maximum . ceea ce a devenit o adevărată „știință” și „artă” în același timp, „gastronomia”, al cărei scop real este producerea bucuriei cât mai mari a burții.

Toată preocuparea privind condițiile actului nutrițional, educațional, se reduce la eleganța gestului, devenită o adevărată prețiozitate.

Omul obișnuit ar fi cât se poate de uimit, dacă ar afla, într-un mod convingător pentru el, obiectiv, că tocmai satisfacerea acestei bucurii a burții este aceea care a determinat cea mai mare parte din necazurile sănătății sale.

Tot el, omul obișnuit, învață din pățanii, din experiența proprie. Cum răul produs pe linie nutrițională se instalează totuși după un timp îndelungat, lent și insidios, el nu poate face în mod clar, tranșant, legătura de la cauză la efect, ca în cazul suferinței după o lovitură, de exemplu. Ba, de cele mai multe ori, când pățește vreo neplăcere digestivă, atribuie aceasta ultimului aliment pe care l-a consumat, în cele mai multe cazuri acesta fiind departe de cauza reală a tulburării. Nici nu și-a pus problema dacă *modul în care a mâncat* ar putea produce o astfel de stare.

Nu mai este de mirare că, în general, marele public face greșeala, devenită foarte obișnuită, de a considera că actul nutrițional se referă, se rezumă dacă vreți, doar la *ceea ce se mănâncă*. Câți dintre dumneavoastră iubii mei cititori, v-ați întrebat dacă nu cumva multe (sau măcar unele) din neplăcerile digestive manifestate în cursul vieții s-au datorat modului în care a-ți mâncat?

Erorile alimentare, atât în ce privește „Ceea ce se mănâncă”, cât și condițiile de îndeplinire a actului nutrițional, adică a modului comportamental față de acesta, a felului în care se mănâncă, nu sunt apariții recente. Sunt vechi de când lumea. Se invocă aproape întotdeauna tradiția, în fapt false tradiții, deoarece cea adevărată este legată de un ancestral pur. Așa-zisele tradiții sunt legate de implicarea factorilor ambientali în etnogeneza popoarelor. S-au dezvoltat cu timpul specificități gastronomice. Se vorbește astfel de o bucătărie franțuzească, de o bucătărie chinezească, de o bucătărie românească, etc.

Gastronomia, ca „știință” are implicații numai asupra a „Ceea ce mâncăm”, iar ca „artă” exacerbează prețiozitatea comportamentală în fața actului nutrițional, referindu-se la poziționarea persoanelor la masă, modul de utilizare a numeroaselor ustensile pentru mâncat și la aspectul estetic al mâncărilor.

Omul educat caută să se conformeze acestei prețiozități gastronomice, fiind convins că în același timp el respectă principiile de bază ale unei hrăniri „științifice”, fără a bănuși că acestea sunt tot atât de eronate ca și fundamentele întregii științe reducționiste carteziene.

Omului de rând, puțin îi pasă de toate aceste probleme. El știe una în bună: El trebuie să mănânce când îi este foame și anume de câte

ori îi este foame, până se satură. El ajunge astfel să „ciugulească” tot timpul câte ceva, oriunde s-ar afla și orice ar face, fără a bănuî că astfel este în competiție cu păsările din ogradă sau cu ... porcul din cocină.

Din totdeauna religiile planetei au avut un impact puternic asupra populațiilor respective, implicându-se în mod specific și din punct de vedere nutrițional. Unele religii (mozaică, islamică) au interzis consumul cărnii anumitor animale „impure”. Altele, în special din Asia orientală și extrem orientală (budismul, hinduismul, zenul, etc.) au interzis aproape total consumul cărnii de orice fel. Creștinismul, din păcate sub impactul unor influențe necunoscute, au transfigurat indicațiile Hristice, așa cum apar în Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan \ „scăldând-o” cum se spune, adică permițând consumul oricărui fel de carne, în afara unor perioade din an, precedând marile sărbători religioase și zilele de miercuri și vineri, care au fost denumite „de post”, când nu se mănâncă nici un fel de produse animale.

Desigur respectarea acestor perioade de „post”, care totalizau peste 200 zile pe an, a reprezentat un câștig remarcabil, nu numai pentru sănătatea fizică, dar și pentru cea morală, a populațiilor creștine, în special ortodoxe. În această privință, minunatul nostru popor român a reprezentat un adevărat campion înaintea ultimei invazii satanice a comunismului: aproape nu exista casă în care postul să nu fie respectat cu sfințenie; înaintea fiecărei mese toți comensii se ridicau în picioare și spuneau un „Tatăl nostru”, iar la sfârșitul acesteia, din nou în picioare, rosteau o scurtă rugăciune de mulțumire către Dumnezeu. Fără să fi fost menționat undeva, fără să i se fi spus, poporul român a intuit că actul hrănirii este un act sacru.

Din păcate pentru poporul român, sub presiunea ateizatoare a regimurilor comuniste un timp atât de îndelungat, această intuiție a sacrului în manifestarea actului nutrițional, a fost treptat aneantizată, cu tendința de a aduce omenescul românesc, la o condiție animalică (sau poate subanimalică).

Pentru partea sa comportamentală a actului nutrițional, și macrobiotica are valoarea sa remarcabilă, multe dintre recomandările sale

Evanghelia eseniană, Editura Orfeu 2000, București corespunzând celor date de Domnul nostru Iisus Hristos în Evanghelia Păcii.

Dar aneantizarea intuiției sacrului în actul nutrițional, adică a respectării meselor ca act sfânt, nu a privit doar poporul român, ci toate popoarele care au fost sub jugul ateu al comunismului.

Am promis că nu vreau să complic viața nimănui și mă voi ține de cuvânt.

Tot demersul meu în această carte este de a dovedi că actul nutrițional uman, actul hrănirii omului, este un act sacru.

De aceea, în partea întâi a cărții de față, mă voi adresa tuturor semenilor mei pentru a le face cunoscute *erorile comportamentale față de actul nutrițional*, neluând în discuție „ce trebuie să mâncăm” (componentele care trebuie să constituie hrana corectă), deci neatențând la complicații financiare, economice sau de alt ordin.

Desigur este foarte greu, dacă nu imposibil, de a putea face evaluări procentuale (atât de dragi omului obișnuit), ce îmbunătățiri poate realiza în sănătatea sa, prin corectarea erorilor comportamentale analizate în această parte a cărții. Cu totul speculativ, apreciem că starea sănătății celui care își corectează aceste erori, se îmbunătățește cu cel puțin 25% în cazul în care suferă de vreo boală de dependență nutrițională (și spectrul lor este mult mai larg decât își închipuie chiar dr. Otto Brückner), iar în cazul unei sănătăți perfecte la momentul abordării noii atitudini nutriționale, își va asigura o mai bună rezistență în viitor, în fața agresiunii unor astfel de boli.

Uneori, neașteptat de rar totuși, despre aceste aspecte se mai pomenește în conferințele de macro-biotică sau în subsidiar (prea în subsidiar) în cursuri de yoga.

O uluitoare surpriză va avea omul obișnuit, când va afla îndrumările în această direcție evocate de Domnul nostru Iisus Hristos în *Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan*, text tradus de Edmond Szekely-Bordeaux după un manuscris în limba aramaică (limba vorbită și scrisă la vremea Mântuitorului), manuscris aflat în arhivele secrete ale Vaticanului.

Din acest sublim text Hristic, rezultă indubitabil, că nutriția umană este un ACT SACRU.

Iată deci că omul obișnuit își îmbunătățește în mod automat sănătatea cu peste 25% prin considerarea corectă a actului nutrițional ca act sacru!

Semenii obișnuși sunt sfătuiți să-și rezume lectura la prima parte a cărții, deoarece în partea a doua mă adresez numai acelor semeni, decizi să facă totul pentru evoluția lor spirituală, care începe non- opțional, cu purificarea corpului fizic după îndrumarea Hristică din *Evanghelia Păcii* și prin abordarea unei nutriții corecte, privind inclusiv „Ceea ce trebuie să mâncăm” în conformitate cu Legea Sfântă.

Pe acești semeni îi voi înarma cu argumentele științifice cele mai convingătoare privind modelul nutrițional frugivor-crudivor, care corespunde perfect îndrumărilor Hristice din *Evanghelia Păcii* menționată mai sus, precum și cu noile criterii științifice de clasificare a alimentelor în cercetarea modernă pe baze holistice.

Omului obișnuit degeaba i-aș prezenta, atât argumentele științifice a „ceea ce trebuie să mănânce”, cât și criteriile modeme, holistice, de clasificare a alimentelor menționate mai sus, deoarece oricât de bine și de clar ar fi evocate, el nu le-ar putea înțelege, deoarece în momentul de față se află într-un cerc vicios: Alimentația practică în prezent, prin efectele sale nocive îi creează un ecran în ființă, care îi împiedică accesul la lumea suprasensibilă și înțelegerea spirituală și în același timp, deoarece are efect de drog, îi cere continuarea, încă mai rafinată.

Prin abordarea unei atitudini corespunzătoare a actului nutrițional, ca act sacru, treptat cercul vicios se va sparge sub efectul rezonanței cu Divinul (adică rugăciunea înainte și după masă, devenită obișnuința) și atunci înțelegerea va

apare. Și nu numai înțelegerea, dar și tăria necesară de a face schimbarea dorită.

Astfel, prin comportarea față de actul nutrițional, ca act sacru, se realizează condiția minimă necesară lui *Homo sapiens* de a deveni (sau redeveni), OM,

Doamne ajută!

Cuvânt înainte

Ediția a-II-a

De la data apariției primului tiraj, al primei ediții a cărții de față la Editura Miracol din București din noiembrie 1996 s-au scurs 9 ani.

Un prieten, devenit cetățean suedez, venit în țară într-o scurtă vacanță și care a călătorit mult cu această ocazie, parcurgând aproape toate orașele mari ale României în cursul anului 2002, mi-a făcut cunoscut faptul că, interesându-se la librăriile și standurile de cărți vizitate de cărțile mele *Bioenergia*, *darul divinității*, Editura Miracol 1996 și *Nutriția omului, act sacru*, în marea majoritate a cazurilor i s-a răspuns că nici nu auziseră de aceste cărți.

A trebuit să recunosc că acest lucru se datorează unei erori de difuzare a acestor cărți, unei insuficiente informări a publicului larg, în ciuda efortului făcut de Editura Miracol, care îmi aranjase prezentarea cărților respective în cadrul *Tribunei neconformiștilor*, emisiune realizată de domnul Buzdugan la acea vreme (decembrie 1996- februarie 1997), în cadrul TVR 2. Să se fi datorat acest lucru de faptul că la orele în care am fost prezentat publicului telespectator, pe programele TVR 1 se transmiteau episoadele serialului *Baywatch (Echipa de intervenție)* cu acele frumuseți feminine, în mod cert producătoarele unor puternice impulsuri erotice?

Oricum ar fi, problema tot rămâne. Astfel nu mi-aș putea explica faptul că (referindu-mă la *Nutriția omului, act sacru*) o problemă atât de evident fundamentală pentru sănătatea omului cum este nutriția sa, ar putea interesa numai 9000 de familii la o populație de peste 20 milioane de oameni?

În cei 9 ani care au trecut de la prima apariție a cărții, poate fi remarcat de către oricine urmărește ce se întâmplă în lume, cât de cât obiectiv, faptul că situația omenirii se deteriorează din ce în ce mai mult, atât social - politic și economic, cât și moral - spiritual și medical.

Violența este în creștere vizibilă, perceptibilă pentru oricine.

Poluarea planetei pe toate cele trei planuri ale realității (dintre care două total ignorate de cunoașterea umană actuală) manifestă o creștere alarmantă. După cum am arătat în volumul al II-lea al cărții *Bioenergia darul Divinității*, cele de mai sus arătate sunt datorate desacralizării vieții pe această planetă, adică de fapt, ruperii legăturii omului creat cu Creatorul său.

În cadrul desacralizării vieții nutriția joacă un rol extrem de important, deoarece practicarea ei corectă, ca act sacru, îl poate apropia pe om de Dumnezeu, în timp ce desconsiderarea sacralității actului, îl îndepărtează pe om de Dumnezeu cu consecințele de rigoare: în principal, limitarea lui la nivel animalic (nivel la care îl limitează de fapt știința materialistă - carteziană prin darwinism-ul predat cu obstinație la toate nivelurile educaționale și forurile științifice ale planetei).

Desacralizarea vieții planetei se produce tot mai rapid datorită ignorării rostului real al vieții de către întreaga societate umană actuală de pe Terra. E vorba despre ignorarea faptului că omul a fost creat de Dumnezeu pentru a deveni asemenea Lui prin fazele de Copii ai Luminei și Fii de Dumnezeu și nu de mărirea tehnologică a comodității existenței sale și a petrecerii continue în „souri” (show-uri, sân!).

Oricât aș fi dorit să nu lungesc textul, mă vad obligat să arăt chiar în cadrul acestui Cuvânt înainte faptul că structurarea organismelor vii de la virus la om din moleculele cu chiralitate numai levogiră (adică structurarea lor în spațiu ca niște suruburi mecanice cu filetul numai spre stânga) nu trebuie să se rezume numai ca argument științific pentru nutriția frugivor-crudivoră 100% (argumentul numărul 8 din capitolul „Argumente științifice holistice ale modelului nutrițional (lacto)-frugivor-crudivor ale ediției întâi așa cum apare în cartea de față) ci, având în vedere importanța sa fundamentală pentru întreaga cunoaștere umană actuală, corectă a realității, să i se acorde locul ce i se cuvine.

Ignorarea de către cunoașterea umană actuală (în special de către biologie și medicină) a structurii levogire a viului ratează înțelegerea fundamentală de către ea, a legăturii care există între această structură levogiră, polaritate și entropie, întrucât raportul dintre levogir/ dextrogir = negentropie/ entropie = benefic/ malefic = bine/ rău.

Importanța structurii levogire a viului este mai mare decât chiar a structurii materiei, deoarece ea nu numai că explică procesele vieții, dar ea constituie un indicator concret, palpabil, al bioenergiei ca sursă a vieții care o structurează și de asemenea explică o mulțime de enigme ale Terrei, așa cum am arătat în cartea mea *Bioenergia, darul Divinității*.

Ignorarea de către îngâmfața știință materialistă carteziană a acestei structuri levogire a viului în mileniul III-lea este o rușine! Ascunderea de către ea a structurii reale a viului la toate nivelurile educaționale ale planetei, a avut urmări dezastruoase atât în ceea ce privește nutriția umană, cât și ignorarea polarității entropiei, evocate mai sus. Altfel cum să se explice faptul că prezentarea și descrierea structurii levogire a viului, apare numai în Chimia generală a marelui chimist american Linus Pauline, pentru care de altfel a și luat premiul

Nobel în 1954, dar care și el, în limitele materialismului și cartezianismului, a numit-o „O mare enigmă!”

Chiralitatea levogiră a alimentelor, ceea ce înseamnă că acestea sunt 100% vii, este în strict consens cu spusele Domnului Iisus din *Evanghelia*

eseniană a Păcii că doar alimentele vii sunt de la Tatăl Cereșc, cele moarte, care au cunoscut „focul morții” (adică al gătitului) provin de la Satana, care este „stăpânul suferințelor, a bolilor și morții”.

Deci a consuma alimente moarte, înseamnă nu numai o greșeală nutrițională (dovedită prin cele 11 argumente științifice-holistice din partea a doua a cărții de față), dar și un păcat, întrucât încalcă Cuvântul Divin al Domnului Iisus.

Cele două afirmații (în fapt constatări) că levogirul = viu, provine de la Tatăl Cereșc și de la Maica Pământească și dextrogirul (adică structura inversă, spre dreapta a moleculelor, - ca șuruburi mecanice cu filetul spre dreapta) = mort, provenind de la Satana, își potențează reciproc valabilitatea, constatarea științifică a premiantului Nobel pentru chimie, Linus Pauling, fiind susținută de spusele Divine ale Domnului Iisus în *Evanghelia Păci*.

Consumarea cărnii de orice fel, de asemenea nu este numai o greșeală nutrițională, ci și un mare păcat, deoarece încalcă porunca dată de Dumnezeu lui Moise, după cum arată Domnul Iisus în *Evanghelia Păcii* și care ar fi trebuit să figureze în continuarea versetului 29 din *Biblie* la cap. I al Facerii sau Genezei.

Datorită ignoranței științei materialiste carteziene (adică a științei planetare oficiale) reducăționismul dogmatic al religiilor s-a aliat celui științific, contribuind puternic, dacă nu decisiv la practicarea nutriției nocive de astăzi.

De asemenea, datorită faptului că omenirea și-a construit obișnuințele culinare pe întregul sistem nutrițional constituit pe bazele eronate ale celor două reducăționisme evocate, practicarea nutriției umane corecte, adică cea (lacto)-frugivoră-crudivoră 100% costă mai mult decât cea omnivoră (în fapt carnivoră) deoarece săracul trebuie de multe ori să se mulțumească cu o ciorbă lungă pentru el și familia lui, care în mod evident costă mai puțin decât o masă de fructe, lapte și legume

Deoarece oricum ar fi, păcatul tot rămâne, atât știința materia- listă-carteziană, cât și religiile ar trebui să-și recunoască erorile în problemele nutriționale, admitând deschis că nutriția (lacto)-frugivor-crudivoră este cea corectă și că cea omnivoră este motivată doar economic. Ele ar trebui să facă efortul necesar printr-o strategie pe termen suficient de lung, ca prin ieftinirea nutriției corecte, în urma organizării corespunzătoare, aceasta să devină accesibilă oricui.'

Până atunci, este ca la rugăciune dinaintea meselor cei obligați prin motivație economică să practice o nutriție carnivoră, să-și ceară iertare Divinității pentru păcatul lor și totodată să-și ceară iertare ființei nevinovate din care va consuma, mulțumindu-i pentru sacrificiul ei.

Este uimitor cât de rapid se dezvoltă nutriția „fast-food” determinată de comoditatea (lenea) culinară și sub impactul lozincii inventate de americani „Time is money” (Timpul costă bani).

Poluarea planetară în creștere, proces datorat ignoranței din cunoașterea umană planetară actuală și a pierderii sensibilității cu care a fost creat, pune omului actual probleme din ce în ce mai mari privind nutriția sa corectă și din acest punct de vedere, deoarece dacă poluarea apei este concentrată în plante de 10 ori, în animale ea este concentrată

de sute de ori. Deoarece alimentele nu pot fi „depoluate” de conținutul lor nociv, înseamnă că practicanții nutriției omnivore sunt de cel puțin 10 ori mai afectați decât cei vegetarieni, inclusiv cei frugivori-crudivori.

În ce privește textul prezentei ediții a cărții de față, el va rămâne practic nemodificat, suferind doar două mici adăugiri: una privind explicarea scăderii duratei de viață a urmașilor „patriarhilor” biblici (lupă părerea mea, dovadă a instalării nutriției omnivore nocive înlocuind-o pe cea frugivoră-crudivoră 100% a Raiului) și o rugăciune de purificare a corpului fizic. Primul text este inserat capitolului Argumente holistice ale modelului nutrițional (lacto)-frugivor-cru- divor”. Cel de-al doilea text este inserat capitolului „Rezonanța cu Divinul în actul nutrițional al celor hotărâți să realizeze o evoluție spirituală superioară”.

Pentru a nu complica lucrurile cu adaosuri de text la practicarea postului total, fac recomandarea ca el să fie condus de Divinitate prin rugăciuni permanente către Ea și cerând în clar acest lucru cu răspunsuri la nivelul de înțelegere al minții solicitantului.

În fine, am considerat necesar să măresc sensibilitatea semenilor cititori ai acestei cărți prin adăugarea poeziilor *Tăierea porcului* și *Abatoare* a poetului național Adrian Păunescu, la sfârșitul acestei cărți.

noiembrie 2006

Radu Ilie Măneacă Com Ucea de Jos,
jud. Brașov Cod 507238 Tel
0268247208 și 0729085002

Introducere

În anul 1798, reverendul englez Malthus făcând o analiză comparativă între dezvoltarea demografică a populației globului și cea a resurselor de trai, conturează o concluzie tulburătoare: rata de dezvoltare a populației omenеști este mult mai mare decât cea a resurselor de trai, astfel încât în mod previzibil, la un moment dat, omenirea se va găsi în situația de a pieri de foame.

Nu dețin informații privitoare la reacțiile pe care le-a produs evocarea unei imagini atât de tulburătoare pentru omenire la vremea respectivă. Știu doar că la vremea „socialismului victorios” din întreg „lagărul socialist”, constatarea lui Malthus, „maltusianismul” cum era denumită, era considerată o teorie „reacționară”. Lumea era asigurată că, fără îndoială, știința materialistă, mai ales cea marxistă, va găsi rezolvarea problemei. Se făceau aprecieri asiguratoare că exploatarea „științifică” a resurselor alimentare ale oceanelor Terrei va fi capabilă să asigure traiul unei populații de până la 20 miliarde de oameni.

Pe ici, pe colo, răbufneau din străfunduri misterioase, asigurări liniștitoare, că de altfel, calamitățile naturale, bolile și războaiele, vor contribui la echilibrarea balanței omenire/resurse de trai.

Mai mult decât atât, amenințarea înfometării, care putea fi acceptată dacă n-ar fi existat știința materialistă (bineînțeles în special cea marxistă), a fost utilizată ca argument în activitatea ateizatoare a populațiilor. Ce fel de Dumnezeu ar putea fi acela care își distruge creația prin foame?

Dar astăzi cum stăm? Ați auzit, dragi semeni, de vreo analiză sau măcar vreo discuție, poate în „viitorologie” (una din ramurile cele mai recente ale științei) sau în altă parte la vreun oarecare congres educațional, a problemei lui Malthus?

Se pare că struțul și-a băgat capul în nisip; atunci dispar toate primejdiile, toate problemele! Îngâmfarea lui *Homo Sapiens Sapiens*, cum s-a autodenumit și „autoclasificat” în mod științific omul de astăzi, privind știința lui, este fără precedent și aceasta în ciuda faptului că ea se află din ce în ce mai în „fundătură”. *Homo Sapiens Sapiens* și-a creat o lume fictivă, care începe să se identifice cu

„Science-Fiction-ul” în care l-au antrenat computerele sale generatoare ale unei realități „virtuale”, cu care tinde s-o substituie pe cea adevărată. Astfel, el este pe cale să renunțe la Creatorul său, începând să se creadă propriul său creator și din cauza desensibilizării sale tot mai mari, el nici nu mai este în stare să audă hohotul de râs al maleficului care l-a adus în această situație, păcălindu-l.

Ce soartă crede el că își hărăzește, mergând mai departe în aceeași direcție, în același sens?

Vrea să știe până unde poate merge cu sfidarea Adevăratului său Creator?

Nu este oare mai profitabil pentru el, ca întorcându-se la poarta lumii suprasensibile, pe care a ignorat-o până acum, s-o deschidă cu grijă, pășind în ea cu luare aminte și să se conformeze Legii care domnește acolo, prin care și el a fost creat? Doar atunci va înțelege că menirea lui este ca din starea animalică sau chiar subanimalică din prezent, în care se află, trebuie să devină mai întâi Copil al Luminii debarasându-se de toate spurcăciunile fizice, chimice, biologice, energetice, informaționale, morale și de orice alt fel încă necunoscut, din ființa sa, pentru a deveni în final Fiul de Dumnezeu și co-creator cu Tatăl în continuare.

Suntem în pragul mileniului al treilea. Cum am putea oare întrevedea rezolvarea problemei lui Malthus fără violență, într-un mod creator?

După părerea mea există doar două posibilități:

- O dezvoltare tehnică reală, capabilă să permită unor mari mase de oameni să populeze planete nelocuite din Univers

- O dezvoltarea spirituală superioară a întregii omeniri, capabilă să determine mari modificări fiziologice și anatomice (generalizând ceea ce până în prezent au constituit doar câteva cazuri izolate denumite „inedia”), care să nu mai facă necesară hrana omului așa cum este cunoscută astăzi, existența fiind asigurată prin absorbția părții superioare a spectrului bioenergetic al energiei - sursă de viață.

Având în vedere imensa importanță a acestui fenomen, după cum am promis, vom reproduce în cele ce urmează întreg pasajul care se referă la acesta, din lucrarea Dr. Adrian Pătruț *De la normal la paranormal*:

Inedia este capacitatea unui subiect de a trăi și desfășura o activitate normală pe timp nedefinit, în absența oricărei forme cunoscute de alimentație.

Fenomenul este cunoscut atât sub denumirea «inedia», adică «fără hrană (din lat. *inedia* «privare de hrană, fără hrană»), cât și *asitie*, adică «fără sete» (din lat. a «fără, lipsit de» + *sitis* «sete»),

Inedia este caracteristică îndeosebi misticilor catolici, fiind indusă de adorația profundă față de Divinitate, care transpune subiectul într-o stare înalt alterată caracteristică. În aceste cazuri, inedia este asociată adesea cu stigmatizarea. Dar, inedia este menționată pentru prima oară la misticii orientali, provocată de tehnici psihofizice înalte, mai ales de tip yoga, când subiectul acționează, de exemplu prin exerciții de respirație specifice, asupra uneia dintre cele șapte chakre principale și anume *Visuddha*. În mod absolut excepțional, inedia apare spontan la subiecți comuni, în urma unor accidente sau boli grave.

Fenomenul, provocat sau spontan, se instalează rapid și *irreversibil* (subl. ns.) până la sfârșitul vieții, subiectul afectat de inedia desfășoară o activitate normală,

fără a mai consuma mâncare solidă, cu excepția ostiei la misticii catolici, uneori fără a consuma nici măcar lichide. Încercarea de a administra forțat hrană subiectului afectat îi poate pune viața în pericol datorită atrofiei întregului tract digestiv.

Așa cum se cunoaște, alimentația se găsește la baza digestiei, o funcție nutritivă vitală, oferind materia primă pentru desfășurarea metabolismului, care prin procese biochimice specifice, furnizează substanța și energia necesare menținerii vieții. Privarea de hrană are consecințe grave, ducând, în doar câteva zile, la dereglări și tulburări severe. După cum arată cazurile nefericite ale unor greviști ai foamei, care și-au dus acțiunea până la capăt, privarea de hrană, prelungită timp de câteva zeci de zile (recordul cunoscut este de 94 de zile), devine fatală. Dacă nu se consumă nici lichide, deznodământul este mai rapid¹.

„Dar o serie de cazuri arată că subiecți afectați de inedia, au trăit mulți ani, fără ca lipsa hranei să le altereze starea de sănătate și vitalitate. Amintim în acest sens numele unor mistici catolici, ca Anna Katharine Emmerich (10 ani fără hrană), Anne Maria Fartner (11 ani), Angela de Foligno (1^a ani), Domenica Lazari (14 ani), Louise Lateau (14 ani), Elisabeta de Renlc (15 ani), Rosa Andriani (28 ani), Therese Neumann (40 ani).

Este firesc ca un fenomen atât de exotic, ce suprimă o funcție vitală fără de care nu ne concepem existența, să fie privit cu neîncredere și scepticism de la clerici la oameni de știință, care îi suspectează pe subiecți de alimentare pe ascuns. Menționăm că verificările severe, care să ateste indubitabil netemeinicia acestor critici, sunt puține la număr. Totuși, puținele verificări efectuate sub patronajul unor înalți slujitori ai bisericii sau purtând girul unor personalități medicale și constând în supravegherea neîntreruptă și subiectului de către personal calificat, au confirmat întotdeauna realitatea fenomenului. În mod surprinzător, ele au evidențiat uneori și modificări ale greutății corporale a subiectului în intervale reduse de timp, în sensul creșterii sau descreșterii sale evident în absența alimentației.

Unul din cele mai cunoscute, dar și controversate cazuri, rămâne cel al țărancei bavareze stigmatizate Therese Neumann (1898-1962). Devenită celebră și datorită stigmatelor sale, Therese Neumann n-a mai pus hrană solidă în gură din anul 1922, iar din anul 1926 nu a mai băut nici lichide. Cu toate acestea, până în momentul morții sale, survenite în 1962, țăranca din Konnersreuth a lucrat zi de zi la câmp, dormind doar două ore pe noapte. Ea a constituit subiectul a numeroase verificări medicale, care au confirmat de fiecare dată autenticitatea fenomenului. Un raport medical din 1927 arată că în timpul unei supravegheri severe care a durat 15 zile, interval în care Therese Neumann nu a mâncat sau a băut, greutatea sa corporală a variat astfel: 55 kg în prima zi, 51 kg în a patra zi, 54 kg în a opta zi, 52,5 în a unsprezecea zi și din nou 55 kg în a cincisprezecea zi.

Printre cazurile care s-au bucurat de o atenție particulară, se numără și cel al sorei canadiene Esperance de Royan.

În anul 1868, la cererea episcopului de Ottawa, sora Esperance a fost supravegheată sever timp de 6 săptămâni, fără a părăsi încăperea în care se

¹ Vom vedea în cursul lucrării, că postul total, ajunarea, cu marea lui putere vindecătoare are cu totul alți parametri (n n).

afla Episcopul și doi medici au certificat faptul că deși în această perioadă subiectul nu a consumat alimente, greutatea sa corporală a crescut de la 113 livre (51,2 kg) la 124 livre (56,2 kg). în anul 1880, D. Landry, profesor la Facultatea de medicină din Quebec, a confirmat autenticitatea cazului.

Orice încercare de a explica inedia în contextul cunoștințelor medicale și teoriilor fizice actuale este sortită eșecului. Acest aspect este exprimat foarte clar și de raportul medicului Warloment asupra stigmatizatei belgiene Louise Lateau (1850-1883). «Louise Lateau consumă și pierde în fiecare vineri o cantitate de sânge (datorită stigmatizării s.n.). Gazele expirate conțin apă și dioxid de carbon. Greutatea ei nu s-a modificat sesizabil de când se afla sub observație, deci arde carbon pe care nu-l preia din corpul său. De unde îl obține? Fiziologia răspunde - ea mănâncă. Abținerea sa de la hrană și de la lichide contravine legilor fiziologice ... Este evident că ea tui no supune acestor legi».

Singurele ipoteze demne de a fi luate în considerare sunt cele transfizice, în care intervin forme de manifestare a materiei încă necunoscute, pe care noi le atribuim subdomeniului bioplasmatic al realității fizice.

Numeroși autori încearcă să explice inedia prin fenomene de condensare, sugerând un aport de alimente și asimilare directă, un transfer de substanță de la persoane din apropiere prin dematerializare - rematerializare sau materializare de «substanță eterică» din mediu! înconjurător.

Yogananda menționează cazul sfintei Giri Bala, care a trăit peste 50 de ani fără alimente și lichide, datorită unei tehnici Kryia, cu exerciții de respirație și anumite mantra ce permit yoghinului să viețuiască doar din energia vitală prana, pe care o convertește în alte forme necesare de energie.

Considerată din perspectiva modelului continuumul materiei, inedia demonstrează că în cazuri de excepție, substanța și energia necesare menținerii vieții pot fi asigurate nu prin transformări biochimice ale alimentelor ingerate, ci direct, prin conversia bioplasmei și energiilor transfizice din sistemul bioplasmatic al subiectului sau poate, din mediul ambiant. Astfel, inedia susține unitatea aspectelor de manifestare a materiei, sub formă de substrat și energie, din subdomeniile fizic și bioplasmatic ale realității fizice. Este firește cazul să ne întrebăm (ceea ce n-a făcut dr. Adrian Pătruț),adică subiecții care au suferit sau suferă de „inedia” nu sunt cumva persoane anticipând evoluția naturală a omenirii funcție de dezvoltarea ei spirituală sau sunt excepții transformate supranatural pentru a fi exemple a ceea ce poate produce o dezvoltare spirituală superioară”.

Să revenim însă la problema malthusiană.

Pentru care din cele două posibilități, citate anterior, este însă reprezentativ Homo Sapiens Sapiens de astăzi, care poate fi imaginai ca o persoană cu țigara în colțul gurii, cu un pahar de alcool în mână (eventual și o ceașcă de cafea), ascultând, un „rock” sau un „rap”, cu privirea ațintită pe părțile decoltate ale unei femei „sexy”?

Firește că pentru nici una, deoarece chiar în prima variantă, a unei dezvoltări tehnice extraordinare, omul reprezentativ de pe Terra ar trebui să arate cu totul altfel, inclusiv în ce privește dezvoltarea spirituală-morală!

Să examinăm cu toată deschiderea și sinceritatea de care suntem capabili, care

sunt caracteristicile generale ale omului „modern” de astăzi. Nu ne trebuie prea mare efort să constatăm că acestea sunt:

- Dezinteresul față de a „ști”. Nu-l interesează de ce există pe lume.
- Egoismul
- Lăcomia
- Violența
- Superficialitatea
- Dezvoltarea materială în special, la întâmplare.
- Fuga de muncă (chiar există expresia, rostită din ce în ce mai des, „Munca este pentru animale”)
- Fuga după plăceri

De ce copilul mic intuiește mai bine și mai ușor realitatea spirituală?

Pentru că nu are încă formate ecranările, nici fizice, nici emoționale, mentale, morale pe care adultul le are în urma unei alimentații eronate, a unui comportament social și moral eronat.

Cum poate fi rezumată mai lapidar cauzalitatea suferințelor întregii omeniri decât: Boala și violența?

Într-un excepțional interviu cu prima tămăduitoare tibetană publicat în revista de vacanță „Estival”, dacă nu mă înșel, de prin anul 1987, aceasta, la întrebarea reporterului „Ce comparație poate face între bazele medicinei vestice, adică alopate și cele ale medicinei tibetane?”, a răspuns în felul următor:

„Există o mare diferență între bazele medicinei vestice și ale celei tibetane. Medicina tibetană se bazează pe observația că toate ni. mițele și bolile oamenilor sunt cauzate de 3 factori: prostia, lăcomia și îngâmfarea. Acești trei factori se exercită asupra tumorilor organismului uman; acestea se manifestă asupra sistemului nervos și acesta la rândul său, asupra sistemului endocrin, care determină în final bolile și suferințele.” (Am căutat zadarnic ulterior în toate lucrările despre yoga și medicina tibetană apărute să regăsesc aceste extraordinare baze de medicină holistică.)

Examinarea realității înconjurătoare în sensul crescător al dimensiunilor, ne evocă în final existența Infinitului, a Infinitului mare.

În sensul descrescător, depășind treptat domeniile de la molecule, la atomi, cuantic și subcuantic (rishonic sau prionic), ajungem la un moment dat la un Infinit, Infinitul mic.

Indiferent că discuțiile științifice și filozofice optează pentru un model închis sau deschis al realității care constituie Universul, faptul că acesta se identifică cu infinitul mare, constituie o certitudine, în ciuda faptului că acest lucru nu va putea fi niciodată verificat. Într-adevăr, o logică elementară ne arată că Necuprinsul nu poate fi măsurat sau perceput de nimic finit, nici măcar speculativ. Infinitul este dimensiunea Divinului. Divinul este prezent atât în Infinitul mare, cu care se identifică (sau mai bine zis pe care îl cuprinde), cât și în Infinitul mic, sau mai bine zis Infiniturile mici, deoarece există o infinitate de Infinituri mici.

Realitatea are, prin urmare, Divinul la amândouă extremitățile sale. Cum ar putea atunci cineva trăi în această Realitate, fără conștientizarea permanentă a Divinului și fără reportarea a tot ce face el la Acesta?

Astronomul găsește Divinul la limita științei, aparatelor și instrumentelor sale.

Matematicianul găsește Divinul în magia numerelor și expresiilor cu care operează. Teoria fractalilor poate că este ultima poartă către Acesta.

Biologul găsește Divinul la baza întregii vieți din Univers.

Fizicianul regăsește Divinul în străfundurile subcuantice ale materiei și în toată disciplina legilor abia întrevăzute de știința sa.

Filozoful Îl poate găsi în oricare început sau sfârșit.

După cum arată Raymond Ruyer, grupul „Gnosticilor de la Princeton” este o confrerie neoficială, neorganizată, a unui număr (lipsește 2000 de savanți, mulți premianți Nobel care, indiferent de domeniile lor, sunt convingeți de existența Divinului.

Existența Big-Bangului identifică un punct central al Universului de unde a pornit toată Creația și de unde se emit în permanență unde de formalizare a acestora (adică de întreținere a existenței, atât materiale, cât și biologice, (+) dextrogire pentru materie și (-) levogire pentru ființele vii).

În acest punct central se află, de asemenea, infinitatea întregului existent, deoarece, după cum arată C. Noica într-un articol din *Contemporanul* intitulat „E bietul eu sub noi”, cubul din lumea tridimensională devine pătrat în realitatea bidimensională, devine segment de dreaptă în lumea bidimensională și punct în lumea zero-dimensională. Așa capătă înțeles filozofia chinezească a Vidului și a Plinului; deoarece în lumea zero-dimensională (adică vidul reprezentat de un punct) încapă întregul infinit și prin proiecție holografică, acesta se găsește, de asemenea, în toate punctele care compun infinitul, inclusiv realitatea înconjurătoare. Prin aceasta trebuie să admitem că „Lumea zerodimensională” este, de asemenea, dimensiunea Divinului, rezervată Lui.

Mai mult decât atât: Excepționala lucrare a Dr. Octavian Udriște *Cum a creat Dumnezeu Universul din nimic* apărută cu ceva timp în urmă și care se bazează pe o bibliografie foarte recentă a peste 200 de lucrări ale marilor fizicieni teoreticieni și nucleariști contemporani, *conchide asupra neputinței Științei de a cunoaște vreodată starea de dinaintea Big-Bangului* (Marea Explozie care se identifică cu momentul Creației ce a dus la formarea Universului), *precum și aceea la cel puțin un million de ani de la aceasta!* Concluzia este efi niciodată Știința nu va ajunge să cunoască domeniul subcuantic, care, din această perspectivă, pare rezervat Divinului. Vă recomand, dragii mei semeni, această lucrare a Dr. Octavian Udriște, cu toată căldura, ea fiind un exemplu de cum trebuie să arate cu adevărat, de carte de Știință Spirituală de care omenirea are atât de imperios nevoie!

Neputința științei de a investiga și cunoaște starea pre-Big-Bang-ul, și domeniul subcuantic al realității, demonstrează că Poarta transcendentalului nu poate fi deschisă cu aroganță și că îngâmfarea lui Homo Sapiens Sapiens de astăzi

adusă pe culmile aberante ale SF-ului, nu este cu nimic justificată.

Cred că suntem nevoiți să recunoaștem aici o anumită complicate a mass-mediei planetare, care a furnizat omului obișnuit de pe Terra, o imagine falsă și hipertrofiată a științei actuale, determinându-i și întreținându-i o atitudine ateista. Faptul este într-o oarecare măsură paradoxal totuși, deoarece explozia informațională ar trebui (dacă n-ar fi filtrată”) să-i asigure omului de pe stradă, prezența atotcuprinzătoare a Divinului.

Trebuie să remarc în context, nu fără oarecare tristețe, că ateul de astăzi este victimă nu numai a ignoranței sale, dar și a lipsei sale, am putea zice, patologice, de sensibilitate. În Transcendental nu se poate pătrunde cu mintea, ci doar cu inima, deoarece aceasta din urmă este singurul organ al omului care poate atinge dimensiuni de necuprins și care corespunde frecvenței Iubirii...

Este de necrezut, cum unii oameni (de știință!) pot spune, asistând la experiment privitor la sensibilitatea plantelor (când se demonstrează cu o aparatură electronică corespunzătoare cuplată la planta cercetată, de exemplu, că aceasta reacționează puternic când este sacrificată o ființă, chiar în încăperi mai îndepărtate de locul experimentului) sau când stăpânul ei se rănește la un deget și îi curge sânge. că nu poate fi vorba totuși de o manifestare afectivă, deoarece ea nu are sistem nervos!! Cum poți înțelege, simți, prezența Divinului, când nu poți înțelege sensibilitatea plantelor?

Experimentul Findhorn este bine cunoscut în toata lumea. Poate la noi este mai puțin cunoscut, de aceea în modul cel mai lapidar cu putință, voi arăta despre ce este vorba.

În noiembrie 1962, Peter Caddy, hotelier, fost comandant de escadrilă a R.A.F., hotărâște ca împreună cu soția sa, clarvăzătoare și trei copii ai lor, să se stabilească în zona golfului Findhorn din Nordul extrem al Scoției, pentru a întemeia acolo o grădină ca un Paradis, în ciuda condițiilor ambientale, total improprii pentru astfel de obiectiv. În această acțiune, ei au fost însoțiți de o altă senzitivă,

Dorothy Maclean, care a părăsit Ministerul de Externe Canadian, pentru a studia sufismul. În timp de 5 ani, ei au realizat acolo lin adevărat Paradis care a uimit pe toți specialiștii care au vizitat grădina, și care nu credeau posibil acest lucru. Singura explicație: Iubirea! Ei au „saturat” pur și simplu, terenul impropriu agriculturii cu vibrații de iubire, în toate fazele de lucru începând chiar cu pregătirea inițială a acestuia.

La toate aceste aspecte vom mai reveni în paragraful intitulat „De ce este nutriția umană, act sacru (sfânt)?”

Deoarece tot ceea ce am de spus în această lucrare o voi face cu totală sinceritate, cu totală deschidere, singura problemă pe care mi-am pus-o a fost aceea de a găsi limbajul potrivit, pentru a fi înțeles de un număr cât mai mare de semeni.

Să ne ajute Dumnezeu!

Partea întâi Condițiile hrănirii (nutriției) umane

Motto:

*Nu poți căuta Adevărul când îți
construiești corpul ființei pe baze
erodate.*

Radu Ilie Mâneciuță

Parametrii comportamentali ai actului nutrițional

Atitudinea omului în fața actului nutrițional, adică a felului cum Ne* comportă la masă este cât se poate de individualizată, constituind rezultatul adaptării temperamentului și caracterului propriu, al fiecărei persoane, la condițiile impuse de educația, atât civică (de la grădiniță și școală), cât și (mai ales) de cea din familie. După expresia populară „Câte bordeie, atâtea obiceiuri”, înțelegem că fiecare casă are „amprenta” ei educațională, a familiei și în privința modului în care se manifestă membrii ei la masă. Cel puțin așa era odată, cândva, când obiceiurile aveau mai multă „tihnă” și lucrurile era mai „așezate”.

Pe măsura dezvoltării așa-zisei „civilizații” în viața socială și sub impactul politic și social al momentului, dar mai ales economic, tihna familiei s-a diminuat progresiv, până la dispariție. În fapt, întreaga viață familială s-a destrămat, ca urmare a noului comandament apărut în lumea „civilizată”: *Time is money!*²

² Timpul înseamnă BANi!!

Masa care odinioară era o problemă de familie, cu ritualul ei tihnit, care unea pe toți membri familiei, a rămas o amintire romantică. Fiecare membru al familiei, presat de timp, mănâncă neapărat în grabă, separat, la ora pe care i-o permite noul comandament „social-economic”.

La țară, cel puțin acolo unde „civilizația” industrială se manifesta mai puțin direct, încă mai există o oarecare tihnă, o oarecare regulii (numai că satele au rămas cam puțin populate: „civilizația” industrială, care trebuie să fie neapărat urbană, absoarbe totul, „umflând” orașele din ce în ce mai mult, ca niște baloane, împingându-le în destinul ceșos al „megapolisurilor”).

Deci primul caracter al condiției în care omul „modern” își satisface nevoia de hrană est graba.

El pleacă dimineața de acasă încă mestecând, iar când se înapoiază de la munca sa (care mai mult ca sigur, nu-i aduce satisfacții zilnice, obosit și enervat de tramvaie) se așează direct la masă, mâncând tot în grabă, pentru că îi ghiorăie zdrobirea oaselor pe care trebuie să le suporte în metrou, autobuze și troleibuze, mașele și deoarece, de acum până la plecarea lui pe alt tărâm, are graba în sânge, ca o a doua natură. În fapt, întreaga lui fiziologie, este dominată de grabă, deci de încordare și crispăre.

Mai apare însă al doilea caracter: teamă.

Pentru omul modern, teama devine al doilea caracter general. Îi este teamă că nu poate termina la timp ceea ce a început, că pierde bani, că pierde serviciul și din păcate, pentru din ce în ce mai mulți, că nu mai are ce mânca mâine ... Cu câtă dreptate a dezvoltat Georges Barbarin, în lucrarea sa Les Clefs de la santé, tema fricii, a temerii permanente, cu impact extrem de puternic negativ, asupra sănătății omului de azi.

Intervenția educației actuale în modul de comportare la masă, ține seama mai mult de elementul igienic, minim necesar, spălătul mâinilor, și de eleganța gestului din timpul mâncatului: să nu plescăi, să nu sorbi, adică în general să nu se audă zgomote neplăcute, etc. etc., adică de la atitudinile cele mai logice, normale așa zice, la cele mai prețioase, de-a dreptul caraghioase. În puține cazuri însă, această

educație estetică coincide sau corespunde măcar parțial, recomandărilor științifice (reale) și (sau) spirituale de comportare la masă și în timpul mesei.

Cum trebuie să mâncăm?

Din cele expuse mai sus, rezultă în mod neîndoielnic, că la orice te poți grăbi, dar nu la masă! Deci primul caracter, așa zice fundamental, al modului în care trebuie să mâncăm, trebuie să fie **tihna**.

Orice probleme ar avea omul, când se așează la masă, trebuie să facă un decuplaj în timp: *acesta trebuie să înceteze să mai existe când stăm la masă*. Tihna înseamnă relaxare, iar aceasta din urmă înseamnă asigurarea condiției de

bază pentru funcționarea perfectă a organelor implicate în actul nutrițional.

Nu vă așezați la masă enervați sau prea obosiți. Și într-un caz și în celălalt, oricât v-ar fi de foame, trebuie mai întâi să stați întinși pe un pat sau o canapea 10-15 minute, cu ochii închiși, încercând să re trăiți în amintire momentele cele mai fericite ale vieții dumneavoastră de până atunci. Cine are posibilitatea, să asculte în surdina o casetă cu cîrîpît de păsările, clipocît de ape de munte, zgomot de valuri marine (linîștîte), etc.

După așezatul mesei, decuplați timpul, intrînd în rezonanță cu Divinul. El este Stăpîn și al timpului. Spuneți „Tată! nostru” (corect, cu versul „Și nu ne lăsa ne noi să cădem în ispită!”) precum și rugăciunea către Maica Pămîntească.

Este bine ca rezonanța cu Divinul să fie păstrată și în tot timpul mesei, imaginîndu-vă că odată cu mîncarea, absorbiți energii Divine, care mergînd la toate celulele care vă alcătuiesc corpul fizic al ființei, alungă orice spurcăciune fizică, chimică, biologică, energetică, informațională, morală și de oricare alt fel încă necunoscut, în același timp *hrînindu-le în mod direct*.

Mestecați liniștit mîncarea de cel puțin 30-de ori (preferabil de la 50 la 150 de ori) fiecare înghițitură. pînă ce bolul alimentar (dumicatul) devine omogen și aproape lichid. Georges Barbarin, autor la care ne-am mai referit (op. cit), arată foarte clar că eliberarea energiilor subtile, a energiilor superioare din alimente, nu se face decît într-o astfel de fază, pentru a fi absorbite la nivelul „cerului gurii” și sublingual!

Importanța mestecatului îndelungat a fost bine receptată și de „macrobiotici” care i-au acordat locul cuvenit. Lino Stanchich, autorul lucrării Power Eating Program, cu subtitlul „You are how You eat” („Ești așa după cum mîncîci”) evidențiază cel mai bine importanța acestui act. Avînd în vedere tocmai această importanță decisivă a mestecatului, am considerat necesar să redau o bună parte a pasajului din „Introducerea” la această lucrare a lui Lino Stanchich.

„În 1943, în timpul celui de-al doilea război mondial, tatăl meu, Antonio Stanchich, fusese luat prizonier de nemți în Grecia și dus într-un lagăr în Germania. Lagărul era în legătură cu o uzină pentru care prizonierii trebuiau să muncească din greu.

Vreamea, iarna, era rece. Barăcile erau neîncălzite, îmbrăcămîntea era necorespunzătoare, iar mîncarea era sub standarde. Tatăl meu mi-a zis: «Eram înfrigurat aproape tot timpul și înfometat tot timpul.»

Dimineața, tatăl meu primea o ceașcă de cafea de cicoare și o felie de pâine. La prînz și seara i se dădea un castron cu supă. Supa era făcută din cartofi, cîteva legume, cîteva grăunțe de cereale sau mazăre și rar o bucățiică de carne. Oamenii mureau zilnic de inaniție. În timpul lunilor de iarnă, reci, numărul morților ca urmare la expunere în frig, creștea considerabil. Viața în lagăr era o permanentă luptă pentru supraviețuire.

Atunci tatăl meu a făcut o descoperire care i-a salvat viața. Când îi era sete, el reținea apa în gură în mod instinctiv și o mesteca pînă se încălzea, înainte de a o înghiți. El o mesteca de regulă de 10 la 15 ori. Într-o zi, cînd apa era foarte rece, el

a mestecat-o de 50 de ori!

În afară de faptul că îi potolea setea, apa părea să-i dea energie. La început credea că este imaginația lui, dar după mai multe experimentări el a tras concluzia că într-adevăr, mestecatul apei de 50 de ori sau mai mult îi dădea mai multă energie. A rămas uimit. *Cum putea apa rece să-i dea energie?* Patruzeci de ani mai târziu, acest mister a fost lămurit.

Tatăl meu a început un experiment. La început el mesteca numai de 50 de ori o înghițitură de mâncare, apoi de 75 de ori, apoi de 100 de ori, de 150, 200 și chiar până la 300 de ori ... uneori chiar mai mult. el mi-a spus *că numărul magic de mestecături era de 150 de ori și că de la acest număr , în sus oricât s-ar fi continuat, energia nu mai înregistra vreo creștere* Adesea era prea puțin timp pentru mestecat. Dimineața masa dura o jumătate de oră. la prânz, masa era de o oră, dar cina era «oricât de lungă doream.»

Tehnica pe care a dezvoltat-o tatăl meu era simplă. E lua în gură câte o lingură de lichid sau solid și număra mestecatul fiecărei înghițituri. El a înmărtășit descoperirea sa prietenilor săi, dar majoritatea dintr ei îi spuneau: «Haide, Tony, ce ai în cap?». Prietenii săi credeau că mestecatul de la 10 la 20 de ori era suficient dar doi dintre ei se alăturară tatălui meu aplicându-i procedeul, făcând schimb de informații. *Toți au tras concluzia că această tehnică dă mai multă energie, ei s-au simțit mai puțin înfomețați și mai puțin înfrigurați.*

După doi ani de lagăr, în 1945 prizonierii au fost eliberați de către armata americană. Câteva lui mai târziu, tatăl meu se afla acasă la Rijca, în Iugoslavia. el era scheletic dar sănătos. *Din echipa sa de 32 de oameni câți fuseseră în lagărul menționat, numai trei au supraviețuit. Aceștia erau tatăl mei și cei doi prieteni care practicaseră mestecatul.*

Un an mai târziu cu ocazia unui picnic cu familia tatăl mei mi-a împărtășit experiența lui din lagărul de prizonieri. El atribuie total supraviețuirea sa, tehnicii mestecatului. El și-a încheiat povestea spunându-mi: «Dacă vreodată ești slăbit, înfrigorat sau bolnav, mestecă fiecare înghițitură de 150 de ori sau mai mult.»

În continuare, autorul povestește cum a avut ocazia să aplice personal câțiva ani mai târziu, când el însuși a fost închis pentru încercarea de a fugi din țară spre Statele Unite , tehnica tatălui său. Și cu același succes.

Dar care sunt consecințele mâncatului în grabă, fără o mestecare suficientă a dumaticatului, enervați, prea obosiți?

- O primă consecință directă este aerofagia, adică înghișirea, odată cu mâncarea , de aer, care va mări pungile de aer din zona stomacală. Aceste pungi de aer, care au probabil un rol asemănător cu pernele de aer de la autovehicule, dacă sunt umflate peste normal, apasă asupra ficatului, determinând grețuri sau alte neplăceri, stinghereală în funcționare a acestui important organ curățător de otrăvuri, fie asupra inimii, căreia micșorându-i volumul o determină să bată mai repede , dând naștere neplăcutelor palpitații.

- Un șir întreg de consecințe negative directe și indirecte (dar cu bătaie lungă) sunt consecința stărilor improprii absorbției de hrană, ca urmare a dezechilibrului sistemului nervos vegetativ.

După cum se știe, în alcătuirea sistemului nervos uman, în afara sistemului nervos central, voluntar, există, legat de acesta, sistemul nervos vegetativ sau periferic, care funcționează autonom, fără „conștientizarea” primului sistem. Din această cauză, el a mai fost denumit sistemul nervos „visceral”, adică al organelor interne, al automatismului, al „ciberneticului” uman.

Acest sistem nervos vegetativ este constituit din două subsisteme care

funcționează antagonist: subsistemul nervos simpatic și subsistemul nervos parasimpatic (care mai este denumit și vag). Ceea ce unul contractă, celălalt dilată, ceea ce unul activează, celălalt inhibă.

Când omul este tihnit, liniștit, între aceste două subsisteme nervoase, există un echilibru perfect. Când omul este enervat, încordat, crispat, echilibrul este deranjat, unele organe vor funcționa prea intens și prea repede, altele insuficient și prea lent; întregul sistem „cibernetic” al organismului este deranjat. Întrucât sistemul endocrin este și el perturbat, unele glande secretând prea mult, altele prea puțin, dezechilibrul se amplifică.

Dacă în aceste condiții, omul introduce în organismul său hrana care trebuie digerată, modificată într-un șir lung de procese care să transforme alimentele înghițite într-o formă absorbabilă la nivelul intestinului, ca urmare a deranjamentului general neurovegetativ, acesta se va desfășura anapoda: secreția salivei, a sucului gastric-stomacal, ale sucurilor enterice-intestinale, se va face prea intens sau prea puțin. Acum se semnează polițele pentru viitoarele ulcere gastrice și duodenale (de hiperaciditate sau anaciditate), a enteritelor, pancreatitelor și diabetului.

Dar valul chimismului perturbat în aceste funcțiuni, va afecta și ficatul și rinichii.

Mișcările și anti-mișcările intestinale (peristaltismul și antiperistaltismul) vor funcționa și ele prea intens, sau prea puțin, prea repede "sau prea lent. Consecința: diareea sau din contră, constipația.

Lumea trebuie să știe, să înțeleagă foarte bine, că pentru același aliment introdus în organism prin nutriție, modul prelucrării lui și absorbția lui poate diferi enorm în funcție de starea sistemului nervos vegetativ al persoanei la momentul respectiv. O stare calmă, liniștită, creată de tihna care i s-a acordat, conduce la cel mai bun

randament în absorbția lui și la minimul de deșeuri rezultate din procesul complex digestiv-absorbativ.

După cum este de așteptat, o stare enervată, agitată, crispată, conduce la cel mai slab randament de absorbție a lui și la cel mai mare volum de deșeuri rezultate din procesul complex digestiv-absorbativ. Cum organele depurative, excretoare, de eliminare a deșeurilor din organism, nu sunt proiectate decât pentru un anumit nivel maxim al acestora și cum și ele sunt cuprinse de perturbarea generală a sistemului de comandă, rămase în organism, sunt plimbate în acesta în tot ce este lichid, de sânge, limfa, etc. perturbând și sistemul imunitar, iar la nivelul sistemului nervos central generând amețeli, dureri de cap, etc.

Deci nerespectarea tihnei pentru masă, nu este numai un act dăunător pentru organism, dar și o afacere economică proastă! Se devalorizează, cu bună știință așa zice, valoarea economică a alimentelor, care după cum bine știm (și simțim) sunt din ce în ce mai scumpe.

- În fine, o altă consecință cunoscută de prea puțini oameni: graba sau (și) starea tensională, determină înghițirea dumatului (a Bolului alimentar)

insuficient mestecat înainte de eliberarea energiilor subtile cuprinse în acesta, deoarece aceasta se realizează numai după distrugerea completă a texturii și structurii alimentului respectiv, iar absorbția lor se face sublingual (ca la medicamentele homeopatice) și prin cerul gurii.

Două ultime observații importante:

- în situația în care nu reușești, dintr-un motiv care îți depășește posibilitățile, să realizezi condiția de tihnă necesară, mai bine sari peste masa respectivă. Este mai profitabil din toate punctele de vedere!

- Nimic nu poate justifica încălcarea tihnei necesare actului nutrițional, chiar dacă n-ai de mâncat decât o felie de pâine!

Concluzia? Mâncatul în grabă și în condițiile improprii, necorespunzătoare, discutate mai sus, reprezintă semnarea polițelor diferitor boli și o investiție economică proastă! Dar nu numai corpul fizic este în pierdere, ci întreaga ființă, pentru că îți privezi corpurile subtile de absorbția de energie - sursă de viață stocată în alimente, aceasta fiind eliberată, după cum am văzut, numai după o masticație (mestecare) îndelungată.

Unde trebuie să mâncăm?

Locul unde mâncăm este condiționat de atitudinea noastră față de actul nutrițional. Dacă noi îl considerăm un act banal, o formalitate de refacere a energiei consumate, un simplu act fiziologic, față de care nu avem nici o responsabilitate situându-ne de bună voie la nivel animalic, atunci întrebarea de mai sus nu-și mai are rostul.

Dar dacă noi intuim sau înțelegem, natura sa Divină, așa după cum mă voi strădui să demonstrez într-unul din paragrafele următoare, atunci vom alege cea mai bună încăpere, ca însoțire, aerisire, cu aspect plăcut, liniștit, vesel, adică un cadru care să corespundă asigurării tihnei necesare și respectului sărbătoresc.

Pentru cine are posibilitatea, în anotimpurile calde, alege un loc potrivit în grădină, la umbra unui copac maiestuos, ferit de mirosuri neplăcute.

Pentru cine a reușit să se rupă definitiv și irevocabil de animalitate în actul său nutrițional, va găsi locul corespunzător necesar, chiar dacă obligat de situația reală, va trebui să facă acest lucru în imaginația sa. Oricum ar fi, locul ales trebuie să contribuie la asigurarea tihnei necesare.

Când trebuie să mâncăm?

Poate că unele persoane (sper că nu multe) se vor mira de stupiditatea problemei! Auzi vorbă? Mânânci când îți este foame! Și mai ales, când poți!

Din nefericire, problema nu este așa de simplă dacă ținem seama că omul este dependent de legile naturii și nu invers!

În prezent, datorită informațiilor prin mass-media, este poate destul de bine cunoscut faptul că întreg biologicul, tot ce este viu este supus unor cicluri

energetice legate de marile energii ale Universului, determinând „bioritmuri”.

Bioritmul de 23 de zile pentru corpul fizic, de 28 de zile pentru corpul astral-emoțional și de 33 de zile pentru corpurile mentale, sunt bine cunoscute.

Deoarece ele pot genera în funcție de sinusoidalele lor, prin efect de însumare (cu specificitate la nivel de individ) scurte perioade de slabă funcționalitate, de slab randament în muncă, nefaste dacă vrei, al organismelor, ele sunt calculate astăzi în avans pentru persoanele care răspund de viața unor mari grupuri de oameni (conducători de trenuri, piloți, comandanți de vase, etc.), în vederea evitării unor catastrofe.

Dar bioritmurile care evidențiază pulsația energiei în corpul fizic și corpurile subtile, energetice - informaționale - spirituale ale omului, determină prin circulația în meridiane energetice la nivel de organe, fluctuații ale intensității energiei.

Ceea ce noi am aflat recent, era cunoscut în *daoism* de mii de ani: fiecare organ, are un maxim funcțional (adică funcționează cu randamentul maxim).

Iată după dr. Teodor Caba² și dr. Stephen T. Chang³ aceste maxime de activitate bioenergetică pe organe:

- Energia are maximum de activitate în ficat între orele 1 - 3
- Energia are maximum de activitate în plămâni între orele 3 - 5
- Energia are maximum de activitate în intestinul gros între orele 5 - 7
- Energia are maximum de activitate în meridianul stomacului între orele 7 - 9
- Energia are maximum de activitate în meridianul splină-pancreas între orele 9 - 11
- Energia are maximum de activitate în meridianul inimii între orele 11 - 13
- Energia are maximum de activitate în meridianul intestinului subțire între orele 13-15
- Energia are maximum de activitate în meridianul vezicii urinare între orele 15-17
- Energia are maximum de activitate în meridianul rinichilor între orele 17-19
- Energia are maximum de activitate în meridianul stăpânul inimii (vase-sex) între orele 19-21
- Energia are maximum de activitate în meridianul celor trei încălzitori trei focare între orele 21-23
- Energia are maximum de activitate în meridianul veziculei biliare între orele 23-1

După cum se poate vedea din calendarul bioenergetic de mai sus, până la prânz (deci ora 12), din organele implicate în funcția complexă digestivă-absorbativă-depurativă, maxime au *ficatul*, *intestinul gros*, *stomacul* și *splina-pancreasul*. Activitatea maximă a intestinului subțire

este cuprinsă între orele 13-15.

Pe de altă parte, se știe (dacă se știe!) că în timpul digestiei, activitatea depurativă (adică de eliminare a deșeurilor) este întreruptă sau mai încetinită.

Dacă se ține seama de observațiile de mai sus, rezultă că timpul[^] mai potrivit mesei este între ora 12-13 pentru prima masă și 18 la 20 pentru cea de-a doua.

De aici rezultă că mâncatul de dimineață, faimosul mic dejun, este o mare eroare, cu consecințe dintre cele mai negative: *activitatea depurativă, de eliminare a deșeurilor este oprită sau mult încetinită tocmai la vremea maximului său energetic. Astfel ea va fi întârziată. obligată să se realizeze cu mare pierdere de randament*

Dacă prima masă este luată între ora 12-13, atunci organismul va funcționa cu randamentul maxim în activitatea depurativă, *găsind sistemul digestiv odihnit*. Masa fiind terminată la ora 13 când începe activitatea maximă a intestinului subțire, adică a absorbției intestinale, aceasta se va face de asemenea cu randament maxim.

De câte ori trebuie să mâncăm?

Din observațiile deja expuse în paragraful anterior, rezultă că numărul meselor recomandate este de 2, una între orele 12-13 și cea de-a doua între orele 19-20.

Cu mulți ani în urmă, la primele mele contacte cu macrobiotica - care înseamnă (nutriție) de viață lungă, sistemul nutrițional predominant extrem-oriental - aflasem cu mirare că acesta arată faptul că există un raport direct între numărul de mese pe zi și numărul de ore de somn necesare în 24 de ore, astfel: la 3 mese pe zi (normalul civilizației moderne) corespunde un necesar de 8 ore pe zi, la două mese pe zi, un necesar de 6-7 ore iar la o singură masă pe zi 4-5 ore de somn în 24 ore! Faptul părea ridicol și totuși, era subliniat, menționat în toate conferințele despre alimentația macrobiotică.

Când ulterior, am adâncit problema nutrițională, aflând că la alimentația practică de majoritatea semenilor, adică omnivoră cu predominanță carnivoră, consumul total de energie la numărul normal de 3 mese pe zi este de peste 65%, mirarea mea a dispărut. Dar în mod foarte curios, nu motivată macrobiotic, ci frugivor-crudivor! Acest lucru va fi înțeles mai târziu, prin lectura lucrării de față.

O uimitoare confirmare de către Domnul Iisus Hristos, că o singură masă pe zi, este cel mai bine văzută de Tatăl Ceresc, se găsește în textul *Evangeliei Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan*, după cum vom vedea în paragraful respectiv.

Cât trebuie să mâncăm?

Aceasta este de asemenea o întrebare care ar putea părea ridicolă. Și aceasta din simplul motiv că, este enorm de dificil de a convinge o societate umană aproape obsedată de bucuria burții, că pentru sănătatea ei este bine să se ridice de la masă mai bine încă ușor flămând, decât prea sătul.

Poate că ar trebui să fie clar pentru oricine că supraîncărcarea stomacului, poate produce dificultăți în funcționarea întregului tract digestiv, și aceasta atât prin efect mecanic, cât și biochimic. Oare câte dispepsii n-au drept cauză, firește în afară de mâncatul lacom și supraîncărcarea stomacului?

După cum vom vedea și în paragraful rezervat textelor Hristice din *Evanghelia Păcii* referitoare la parametrii comportamentali în discuție, Domnul Iisus Hristos dă o indicație cât se poate de clară privind cantitatea de hrană solidă ce trebuie consumată zilnic:

aceasta trebuie să nu fie mai mică de o mină³, dar nu mai mult de 2 mina.

Ce alte condiții comportamentale mai trebuie îndeplinite în cadrul actului nutrițional?

- Să nu se fumeze: încăperea în care se ia masa trebuie să fie bine aerisită (este bine să fie o cameră în care să nu se fumeze niciodată). Fumătorii trebuie să se abțină de la fumat, măcar cu o oră înainte să mănânce și încă cel puțin două ore după aceasta. Ce se întâmplă dacă se filmează în acest timp? Aproximativ cu o oră înainte de masă, activitatea salivară se intensifică (poate ca urmare a unui reflex condiționat datorat obișnuinței). Puterea de dizolvare a nicotinei și gudroanelor de către salivă este imensă. Datorită acestui fapt, cantitatea de nicotină și a celorlalte otrăvuri (peste 400!) își măresc concentrația în salivă, fiind apoi înghițite. Majoritatea acestor substanțe au și efecte spastice, de încordare, de iritare și în general de dezechilibrare a sistemului neurovegetativ. Efectul acestui dezechilibru a fost deja descris. Fumatul nu face altceva decât să amplifice aceste efecte negative și să grăbească producerea de gastroduodenite, de ulcere gastrice și duodenale, cancere. Deoarece digestia gastrică începe încă din timpul mesei, practic după primele înghițituri și durează câteva ore (6-8 ore) funcție de natura alimentelor ingerate (în special cărnuri și grăsimi), dar are amplitudinea cea mai mare în primele două ore, este imperios necesar, ca fumătorul măcar în aceste două ore post-prandiale (adică de după masă) să se abțină de la fumat.

Fumatul în timpul mesei nici nu mai trebuie comentat! Este un act „inconștient, satanic, o insultă adusă Divinității!

- *În timpul mesei nu trebuie să se vorbească*

În afară de faptul că există oricând și nu chiar în mod neglijabil, pericolul

3 O mina este măsura de greutate la vremea Mântuitorului și echivalează cu aproximativ o jumătate de kilogram).

de înecare prin pătrunderea de fragmente din bolul alimentar (dumicat) în trahee, o consecință directă este amplificarea aerofagiei, adică așa după cum am mai arătat, o înghițire de aer, cu efectele de asemenea menționate.

Vorbitul în timpul mesei distrage atenția de la autosupravegherea corectitudinii mestecatului, distorsionează respirația care trebuie să se desfășoare nestingherit, fluent, pentru asigurarea oxigenului necesar (și poate nu numai a lui!)

Vorbitul în timpul mesei este una dintre atitudinile defectuoase față de actul nutrițional, poate cea mai răspândită.

Mesele de afaceri, festinurile, sunt aberații din punct de vedere nutrițional. În fapt, oricare masă vorbită indiferent de obiectivul său (masă de nuntă, de botez, de înmormântare, de pomenire, etc.) este o manifestare eronată, dacă în timpul respectiv de masticăție, nu se face liniște (tăcere).

Faptul că aceste mese sunt ocazionale sau chiar unice, nu înseamnă că ele trebuie să capete derogare de la caracterul său sacru, după cum vom vedea puțin mai încolo.

Deci, fie că masa este luată de unul singur, fie în colectiv, ea trebuie să se desfășoare în deplină tăcere, cu întreaga ființă atent acordată la Divin, pentru absorbția integrală a darurilor sale. În orice situație, trebuie luată masa la ora corespunzătoare, putându-se apoi acorda atenția cuvenită obiectivului sărbătoresc.

- *La masă nu trebuie să se citească ziarul sau orice altceva.*

Ar fi de asemenea o distragere a atenției, necesară autoobservării corectitudinii modului de desfășurare a mesei, având efectele nedorite menționate mai sus.

- *În afara mesei de prânz (și eventual) a celei de seară, nu trebuie să se mănânce nimic.*

Orice ciugulire de mâncare, oricât de neînsemnată în afara meselor este dăunătoare, chiar dacă este vorba de o bomboană. "Oricât de perfectă ar fi mașina umană ea nu poate aprecia exact câtă mâncare vei consuma la ciugulitul respectiv. Cum sucurile salivare și gastrice încep a fi secretate cu puțin înaintea introducerii alimentelor în tubul digestiv (excepție fac mesele la oră regulată care au creat un reflex condiționat) acestea vor fi secretate (fiind înșelate) în cantitate mai mare decât necesarul digerației îmbucăturii respective; cum stomacul se va goli în scurt timp, excesul clorhidropeptic (adică al sucului acid gastric), va irita mucoasa gastroduodenală, având --consecințe directe ușor de întrevăzut.

- *În timpul mesei nu se ascultă radio sau TV. nici măcar muzică.*

În timpul mesei nu trebuie să intervină nici un element sonor sau vizual perturbator, care ar putea deranja comunicarea noastră rezonantă cu Divinul, printr-o falsă purtătoare (audio sau video) cum se spune în electronică. Acest aspect va fi mai bine înțeles la argumentarea mea privind actul nutrițional ca sacru.

În fine o ultimă dar extrem de importantă atitudine comportamentală, necesară purității actului nutrițional ca act sacru:

In timpul mesei trebuie eliminat orice gând negativ. orice sentiment negativ.

Pentru a înțelege mai bine necesitatea condiției de mai sus este necesar să aduc unele explicații:

Pentru corpul fizic al ființei umane, care se află în realitatea cvadridimensională, polaritatea energiilor pe care le implică existența lui este + și -, aceste polarități atrăgându-se reciproc, atât din punct de vedere magnetic, cât și electric și electromagnetic, deci + atrage -, respectiv - atrage +.

Pentru restul ființei umane, reprezentată de partea sa subtilă, alcătuită de corpurile emoționale-astrale, mentale, energetice-informaționale-spirituale, polaritatea este cu totul diferită: + atrage +, - atrage -

Apare deci cât se poate de evident faptul că sentimentele negative ale unei persoane, atrag sentimentele negative ale altor persoane, gândurile ei negative, atrag alte gânduri negative ale altor persoane. Într-o asemenea situație, adică a unei persoane cuplate negativ mental și/sau emoțional, nu va mai putea obține comuniunea cu Divinul, care are firește polaritatea + supremă.

Cum trebuie să fie masa la care mâncăm? (Cadrul ei ambiental)

Trebuie observat faptul că oricât ar fi de sărăcăcioasă o masă, atât din punct de vedere al mobilei, cât și al mâncării așezate pe ea, aceasta se poate prezenta cu demnitate sărbătorească, de respect al sacralului, așezând pe ea o față de masă simplă, curată, pe care să se afle o cană cu o floare de câmp sau cu un ghivecel cu o mușcată sau altă floare, înflorită sau nu.

Ceea ce trebuie să predomine, trebuie să fie maximum de curățenie, de simplitate și de ... iubire.

Într-un astfel de cadru ambiental și o felie de pâine capătă o semnificație deosebită.

Compatibilități și incompatibilități nutriționale între componentele mâncate la o masă

După Dennis Nelson

Abordarea combinării corecte a alimentelor în literatura de specialitate este deosebit de rară și nesemnificativă. De cele mai multe ori ea s-a limitat la raporturile care trebuie să existe între principiile alimentare într-o alimentație echilibrată, în special între proteine, lipide și glucide. O seamă de informații

privind combinarea perfectă a alimentelor se găsesc în conferințele specialiștilor în macrobiotică, dar de regulă ele au un caracter de multe ori contradictoriu de la un conferențiar la altul.

Cea mai reușită lucrare în contextul temei o consider pe cea a americancei Dennis Nelson⁴. îi dau cuvântul în continuare:

1. Bazele combinării raționale a alimentelor

vjt ■

Principiile combinării alimentelor au fost explicate pentru prima dată în prima parte a acestui secol de către Dr. John Tilden, autorul lucrării *Toxemia aplicată*, împreună cu Dr. William Howard Hay. Lucrarea lor a fost urmată de aceea a Dr. Shelton și este continuată în prezent de medicii și colaboratorii care aparțin mișcării *Igiena naturală*.

Aceasta nu înseamnă că aceste persoane au dărâmat legile modului în care trebuie să mâncăm, ci mai degrabă au observat cum lucrează corpul uman cel mai eficient pentru efectuarea proceselor digestive. Ei au găsit că legea naturii reclamă simplitate și că dorințele noastre afectând acest plan conduc la consecințe mai puțin ideale.

Ei au găsit că în natură animalele mănâncă foarte simplu și își combină hrana în mod minim. Carnivorele își mănâncă carnea prăzii singură, neînsoțită de hidrații de carbon sau de alimente acide. Păsările și neverițele s-a observat că mănâncă un singur fel de mâncare la o masă. Desigur, nici un animal din natură n-a mâncat niciodată varietatea de alimente pe care cei mai mulți oameni sunt obișnuiți s-o mănânce la o masă obișnuită.

Baza pentru combinarea alimentelor este aplicarea logică a chimismului și fiziologiei digestive, cu considerații speciale privind limitările sucurilor digestive și ale enzimelor. Aplicarea practică a acestei cunoașteri ne-a dat regulile combinării alimentelor, pe care putem să le folosim pentru a asigura un mai mare grad al eficienței digestive.

Legând acest concept de nutriție, vom realiza că recepția hranei corpului nostru este determinată de acele alimente pe care le digerăm și le asimilăm. Acelea care sunt digerate consumă din energia corpului la trecerea lor prin canalul alimentar. Mai rău decât atât: alimentele nedigerate devin teren pentru bacterii, de hrană a lor, conducând la putrefacție și fermentație care irită și otrăvește țesuturile. Acesta este un factor primar în producerea bolii.

Nu înseamnă însă că aplicând principiile combinării alimentelor se asigură în mod automat o bună digestie, deoarece există alți factori care reduc capacitățile noastre digestive. În acest sens acționează suprasaturarea (mâncatul prea mult), mâncatul în condiții de stress, mâncatul în stare de oboseală, mâncatul imediat înainte sau imediat după un exercițiu extenuant (încordat), mâncatul în stare febrilă sau când există o stare inflamatorie, mâncatul în timpul trăirii unor puternice stări emoționale - toate acestea stânjenesc digestia și predispun la descompunerea bacteriană a alimentelor, în afară de aceasta, utilizarea condimentelor (în special sare), oțet, alcool, cafea sau ceai în timpul mesei întârzie considerabil digestia. Trebuie considerate toate aceste circumstanțe dacă cineva

4 *Combinarea simplificată a alimentelor*, 1985.

dorește o bună digestie și în consecință un corp bine nutrit.

Faptul că lumea suferă mult din cauza indigestiei este evidențiată prin miliardele de dolari care sunt cheltuite în întreaga țară (adică Statele Unite) pentru medicamentele necesare suprimării durerilor și neplăcerilor datorate mâncărilor convenționale și a modului de viață obișnuit. Bolile de stomac, intestine, colon și rect sunt în creștere; tratamentul lor convențional cu medicamente și chirurgical nu elimină cauzele ascunse. Este necesar să adoptăm un model sănătos de viață care să includă principii fundamentale ale nutriției, dacă noi dorim într-adevăr să remediem această situație. Mesele simple cu combinații compatibile, constituie o necesitate pentru buna digestie.

După cum spune Dr. Shelton în cartea sa: «După cum știu toți fiziologii, caracterul sucului digestiv secretat corespunde caracterului alimentului ce trebuie digerat și că fiecare aliment necesită pentru digerarea lui, modificări specifice ale sucului digestiv, rezultând clar ca lumina zilei că amestecurile complexe de alimente împiedică mult eficiența digestiei. Mâncărurile simple se dovedesc a fi mult mai ușor digerate, deci mai sănătoase.»

Aspectul minunat cu privire la conceptul combinării alimentelor este că oricine, indiferent de dieta preferată, poate beneficia de aplicarea acestor principii la dieta sa particulară. Fie că aplicați o dietă vegetariană sau una care include alimente animale, aceasta trebuie să fie bazată pe principiile combinării corecte a alimentelor. Sistemul digestiv lucrează fundamental la fel la toți oamenii, atât din punct de vedere chimic, cât și fiziologic. Ideea că fiecare dintre noi are necesități și capacități individuale este valabilă până la un anumit punct, dar aceasta nu anulează limitările fiziologice ale organismului uman.

Dr. Shelton spune de asemenea: «Există un mare număr de oameni care vor obiecta la aceste reguli simple pe baza faptului că propria lor experiență le-a relevat că este sănătos pentru ei să violeze fiecare din aceste reguli. Regulile spun ei, pot fi aplicabile unora sau altora, dar lor nu. Individul care respinge existența unor legi generale ca bază a fiziologiei și digestiei în dietă, sănătate și îmbolnăvire (ținând seama că ce este mai valoros unei persoane, poate să nu fie de ajutor alteia - ceea ce «este mâncare pentru unul, este otrăvă pentru celălalt» - și că ce este cel mai bun pentru fiecare individ poate fi determinat numai pe baza idiosincraziei fiecăruia) va găsi poate imposibil să accepte adevărul fiecărui plan de viață care nu se potrivește obiceiurilor sau prejudecăților sale.»

Dacă noi acceptăm faptul că ia baza fiziologiei și biologiei stă o lege generală și că întreaga umanitate se supune acelei legi, devine ușor de înțeles că acea lege dură și urgentă poate fi determinată să se potrivească tuturor ființelor umane. Fiziologia nu este așa de haotică și fără legi cum își închipuie unele persoane.

Adesea mi s-a adus o altă obiecție la orice efort de a regulariza dieta și practicile alimentare potrivit oricărui legi de viață. Ea sună așa: «Dieta nu este totul în viață. Mai sunt de asemenea alte lucruri importante.» Nimeni nu poate înțelege mai bine și mai fundamental acest fapt decât un igienist; dar obiecția nu este ridicată de către cei care doresc să evidențieze importanța altor factori de viață. Ea este ridicată de către cei care doresc să găsească un motiv de a respinge orice regulă de nutriție sănătoasă și de viață sănătoasă.

2. Digestia alimentelor

Digestia este termenul care se aplică procesului prin care materiile complexe ale alimentelor sunt fragmentate în substanțe mai simple, în pregătirea lor pentru intrarea ulterioară în fluxul sanguin. De exemplu, proteinele sunt scindate la aminoacizi; hidrații de carbon alcătuiți din amidoane și zaharuri sunt transformate în zaharuri simple, iar grăsimile sunt transformate în acizi grași. Acestea sunt substanțele simple pe care corpul le poate utiliza pentru a construi noi țesuturi. Să discutăm acest proces și despre modul în care lucrează eficient.

Tractul uman digestiv poate fi divizat în trei cavități: gura, stomacul și intestinul subțire, împreună cu colonul și rectul. Pentru obiectivul avut în vedere privind combinarea practică a alimentelor ne vom limita la primele două stadii ale procesului digestiv, adică acelea ale digestiei salivare și digestiei gastrice. Trebuie totuși înțeles faptul că eficiența modului lor de lucru, determină eficiența digestiei ce va avea loc în intestin.

Când alimentele sunt introduse în gură, procesul mecanic al masticăției împreună cu procesul chimic al însalivării inițiază procesul digestiv. Papilele digestive sunt excitate și aceste terminații nervoase fine trimit semnale creierului pentru a determina tipul de aliment ingerat. Imediat, sunt secretate sucuri specifice și este creat un mediu (chimic) pentru digestia eficientă a acelui aliment. Dacă alimentul respectiv conține amidoane atunci o enzimă specifică denumită amilază salivară (ptialina), va fi de asemenea secretată în salivă. Totuși această enzimă acționează numai asupra amidoanelor și nu va fi secretată în salivă dacă alimentul nu conține amidoane.

După ce părăsește gura, alimentul trece prin esofag în stomac unde continuă procesul digestiei. Aici întâlnește sucul gastric care conține în principal acid clorhidric și enzime digestive. pH-ul acestui suc gastric este variabil, variind de la un mediu puternic acid la slab acid sau aproape neutru depinzând de tipul de aliment mâncat. Acest interval variabil este asigurat de gradul de concentrare a acidului clorhidric.

De asemenea în sucul gastric simt prezente trei enzime principale: pepsina care acționează asupra proteinelor, lipaza gastrică, care acționează asupra grăsimilor și renina care acționează asupra proteinelor laptelui

Faptul important care trebuie înțeles aici este că fiecare enzimă nu poate acționa decât asupra unei singure clase de alimente. De exemplu, enzimă amilaza salivară, care acționează asupra amidoanelor, nu poate acționa asupra proteinelor sau grăsimilor. În fapt, acțiunea enzimatică este atât de specifică încât fiecare formă ale diferitelor forme ale zaharurilor complexe cum sunt maltoza și lactoza, necesită propria sa enzimă specifică pentru digestie.

O considerare suplimentară privește mediul fluid în care are loc procesul digestiv în timpul fazei gastrice. În cazul amidoanelor, amilaza salivară necesită un mediu alcalin în care să se continue acțiunea respectivă și care va fi distrus de un mediu puternic acid. Acest lucru este de asemenea adevărat pentru grăsimi, când enzimă lipaza gastrică și acțiunea sa asupra grăsimilor este inhibată de un mediu puternic acid în stomac. Totuși, în cazul proteinelor avem o situație contrară. Ele necesită un mediu puternic acid pentru ca activitatea enzimatică a

pepsinei să aibă loc. Acest mediu este creat printr-o suficientă producție de acid clorhidric în sucul gastric.

După cum s-a arătat anterior există trei stadii ale procesului digestiv. Fiecare din aceste stadii necesită acțiunea diferitelor enzime și eficiența acțiunii lor este determinată de eficiența stadiului anterior. Este o operațiune secvențială. De exemplu, dacă pepsina, enzimă secretată în stomac în timpul digestiei proteinelor, nu le-a transformat în peptone, atunci erepsina, enzimă secretată în intestin, nu va fi capabilă să ducă la capăt stadiul final al digestiei proteinelor, adică acela de transformare a peptonelor în aminoacizi. Acțiunea fiecărei enzime este proiectată specific pentru acel stadiu în care a fost secretată.

Astfel, pentru a avea loc o digestie eficientă, trebuie să fie respectate limitările impuse de fiecare stadiu al procesului digestiv. Aceasta necesită condiții opuse pentru digestia lor, secrețiile emise vor interfera una cu cealaltă, iar digestia ambelor alimente va fi limitată sau chiar suspendată.

O altă observație privind eficiența digestiei diferitelor feluri de alimente, se referă la timpul de golire a stomacului în intestin. În cazul fructelor, când ele sunt mâncate singure la o masă, ele vor staționa în stomac de la zece minute la o oră. Când alături de ele sunt mâncate amidoane concentrate, atunci timpul lor de digerare în stomac va lua de la două la trei ore. În cazul proteinelor concentrate, timpul de digestie în stomac este de circa 4 ore. În fapt, unele alimente pot necesita cinci sau șase ore pentru digestia gastrică completă, ca în cazul legumelor sau cerealelor⁵.

Ceea ce vreau să subliniez aici este următorul fapt: Dacă sunt mâncate împreună alimente care necesită durate diferite pentru digestia gastrică completă, atunci creăm o situație în care alimentul necesitând un timp de digestie mai scurt, este ținut în continuare în stomac, așteptând trecerea timpului de digestie a alimentului cu durata de digestie mai lungă. Când se petrece acest lucru, de exemplu când sunt mâncate împreună fructe sau alte zaharuri, cu proteine, zaharurile fermentează și nutriția este deranjată. Astfel, având în vedere aceste considerații de bază privind limitările noastre digestive, putem realiza faptul că noi avem posibilitatea să creăm două situații distincte când mâncăm: în cazul hidraților de carbon, în timpul digestiei sunt descompuși în zaharuri simple denumite monozaharide, pe care corpul le poate utiliza ca nutrienți. Dacă hidrații de carbon suferă fermentație, aceștia sunt descompuși în dioxid de carbon, acid acetic, acid lactic, alcool și apă, toate cu excepția ultimei, fiind substanțe otrăvitoare.

În cazul proteinelor, în timpul digestiei ele sunt descompuse în aminoacizi - care de asemenea sunt nutrienți ai corpului - dar când are loc putrefacția ele sunt descompuse într-o varietate de ptomaine și leucomaine, precum și alte otrăvuri.

Acest lucru este adevărat cu orice alt component alimentar: Digestia enzimatică a alimentelor le pregătește pentru necesarurile nutritive ale corpului, în timp ce digestia bacteriană le face necorespunzătoare pentru necesarurile corpului,

5 Aici am rețineri în ce privește duratele menționate deoarece ele nu sunt justificate de conținutul în proteine al acestora (n.a.).

otrăvindu-l cu produse de fermentație și (sau) putrefacție. Responsabilitatea pentru o bună digestie depinde de noi. Nerespectarea cerințelor digestive după cele arătate, conduce la indigestii, de la cele ușoare, la viitoarea patologie.

3. Combinații incompatibile

Toate alimentele sunt alcătuite din diferite materii nutritive pe care corpul uman este capabil să le digere pentru nevoile sale. Aceste combinații naturale permit uneori argumentul că principiile combinării nu sunt valabile: «Natura nu respectă aceste principii!» Totuși, după cum a subliniat Dr. Tilden, nu natura a inventat sandwichul, ci oamenii au făcut-o.

Deși sucurile digestive pot digera în mod acceptabil un aliment care este o combinație între proteine și amidoane, cum este orezul, ele nu pot digera ușor și eficient două alimente cu caracter opus, cum sunt de exemplu nucile și cartofii, mâncate la aceeași masă. În fapt, acele alimente care conțin o mare cantitate de proteine, cât și amidoane, cum sunt fasolea boabe (uscată), sunt dificil de digerat (Fasolea în stare proaspătă, de teci, conține mai puține amidoane și este mai ușor digerată).

Natura ne prezintă combinații relativ simple și noi avem capacitatea să le digerăm eficient. Un amestec de două sau mai multe alimente la o masă creează o situație mai complexă. Având aceasta în vedere, să considerăm în cele ce urmează, acele combinații care sunt nearmonioase cu capacitățile noastre digestive.

3.1. Combinația acid/amidoane

Aceasta este o combinație nefericită deoarece amilaza salivară secretată în salivă pentru a digera amidonul este distrusă de acizi, împiedicând digestia amidoanelor. Aceasta înseamnă că ta o masă cu amidonoase concentrate cum sunt cartofii sau cerealele, nu trebuie incluse roșiile sau zeama de lămâie în salate însoțitoare (Oțetul nu va fi utilizat în nici o salată!). În afară de aceasta, fructele nu trebuie mâncate nu amirlnnnasp!

deoarece fructele acide vor deranja mult digestia și vor fi menținute mai mult timp în stomac, în așteptarea digestiei amidoanelor. Acest fapt conduce la fermentarea zaharurilor din fructe.

3.2. Combinația proteine/amidonoase

Aceasta este o combinație nefericită deoarece proteinele reclamă un mediu puternic acid creat de producerea unei mari cantități de acid clorhidric în stomac. Amidoanele reclamă un mediu alcalin pentru continuarea acțiunii digestive a enzimei amilaza salivară, iar această enzimă este distrusă de acidul clorhidric. Exemple de astfel de combinații sunt numeroase și clare și motivul pentru care nu li s-a dat prea multă atenție este că multe din mâncărurile obișnuite nouă ar fi respinse.

3.3. Combinația proteină/proteină

Fiecare tip de proteină alimentară necesită timp diferit de digestie, în acest caz diferitele modificări ale secrețiilor digestive făcând ca digestia să se facă foarte dificil, scăzându-i eficiența, ca de exemplu când se mănâncă la aceeași masă ouă

și lapte sau nuci și brânză. Deoarece proteinele sunt factori alimentari care au deja prin natura lor o digestie mai dificilă decât a altor factori alimentari, noi am face cel mai bine dacă am consuma la o masă un singur fel de proteine. Aceasta nu exclude mâncatul a două sau mai multe tipuri de nuci sau semințe la o masă.

(Observație: S-a constatat în mod cert că nu este necesar a consuma toți aminoacizii la o masă pentru a asigura necesarul corespunzător de proteine).

3.4. Combinația acid/proteină

Aceasta este o combinație necorespunzătoare deoarece acizii ca cei care se găsesc în fructe și roșii pot distruge enzima pepsină, necesară digestiei proteinelor. În afară de aceasta fructele sunt ținute în stomac mai mult timp decât necesar așteptând digestia completă a proteinei. Aceasta duce la fermentarea zaharurilor fructelor.

Totuși, proteine cum sunt nucile, semințele și brânza, constituie excepții de la această regulă. Datorită conținutului lor ridicat în grăsimi, ele nu se descompun atât de repede ca alte proteine. Factorul de inhibare al grăsimii asupra digestiei gastrice a proteinelor, face ca aceste proteine să primească cel mai puternic suc digestiv pentru ele, în timpul ultimei părți a digestiei. Fructele acide nu interferează cu fluxul sucului gastric și nici cu cel al grăsimilor nucilor, semințelor sau brânzei. Această caracteristică face acceptabil faptul de a mânca fructe acide împreună cu aceste proteine.

3.5. Combinația grăsimi/proteine

Așa cum s-a arătat mai înainte, grăsimile inhibă fluxul sucului gastric prin aceasta interferând cu digestia gastrică a proteinelor. Trebuie observat în acest context, că necesarul nostru de grăsimi este mic și că majoritatea proteinelor alimentare deja conțin o cantitate suficientă de grăsimi, făcând orice adaos suplimentar să fie contraindicat. Aceasta înseamnă că untul, uleiul, avocadole (niște fructe exotice bogate în grăsimi) etc., nu trebuie utilizate împreună cu nucile, ouăle, alimentele din carne etc.

3.6. Combinația zaharuri/proteine

Zaharurile au un efect inhibitor asupra secreției sucului gastric, interferând cu digestia proteinelor. Acest lucru este valabil atât pentru zaharurile din fructe, cât și cele industriale. În afară de aceasta, noi creăm o situație în care zaharurile sunt menținute mai multă vreme în stomac, în așteptarea terminării digestiei gastrice a proteinelor. Când zaharurile sunt mâncate singure, ele părăsesc repede stomacul. Când sunt mâncate împreună cu proteine, șederea lor mai îndelungată în această regiune, inevitabil conduce la fermentarea lor.

3.7. Combinația zaharuri/amidonuri

Aceasta prezintă o situație similară cu cea precedentă. Dacă amidonurile sunt mâncate împreună cu zaharuri (acestea includ atât zaharurile naturale, cât și cele industriale), secreția salivară nu va conține amilaza salivară pentru a digera amidonurile. Zaharurile sunt întârziate în stomac, iar amestecurile amidonurilor și zaharurilor, va duce pe ambele căi la fermentația bacteriană. Se pot ușor

presupune rezultatele mâncatului produselor de cofetărie sau al micului dejun, mâncând fructe cu cereale.

3.8. Consumați laptele singur

Pentru aceia dintre dumneavoastră care nu s-au înțărcat singuri de la acest aliment animal, vă rog să observați că datorită conținutului său în proteine și grăsimi, el se combină rău cu toate celelalte alimente. După intrarea în stomac, el formează cheaguri, care au tendința de a se forma în jurul altor particule din stomac. Acest efect de izolare, împiedică digestia alimentului învăluit până la digerarea peliculei de lapte încheșat. Fructele acide constituie o combinație bună cu acest aliment, dar cel mai bine este totuși de a fi consumat singur. Este recomandabil de a nu-i folosi deloc. (Această regulă se aplică de asemenea laptelui acru, precum și laptelui covăsit și iaurtului).”

Observăm aici că autoarea este partizana neconsumării laptelui de către adult. Undeva mai înainte, într-un text nereprodus aici, se arată că digerarea laptelui se face de către enzimă denumită renină și că această enzimă încetează a mai fi produsă de către organism în momentul în care trebuie să se facă înțărarea sugarului. Acest fapt ar constitui dovada că laptele este un aliment destinat strict copilului până la înțărare. Aici cred că este o eroare de analiză (lipsa de renină la adult) care a dus firește la o concluzie greșită. Ce enzimă ar digera atunci laptele și brânzeturile care constituie poate mai mult de un sfert din alimentația unui mare număr de oameni? Este greu de admis că la aceștia alimentele respective sunt eliminate nedigerate.

Dar problema laptelui este încă mai complexă: mulți autori incriminează laptele și derivatele sale în producerea mucusului, care la rândul său ar fi agent favorizant sau producător de răceli, guturaiuri, etc. Pe această poziție se situează toți macrobioticii, dar și unii naturaliști frugivori-crudivori, printre care spre surprinderea mea și Michele Karen-Werner. Pe aceeași poziție se situează autorul *Medicinii populare ruse*. Dr. Ernest Gunter este însă partizanul hotărât al laptelui (bineînțeles crud).

Cred că marea confuzie în această problemă pleacă de la faptul că nu se ține seama de enorma diferență care există între laptele crud (adică nefiert) și cel fiert. Primul este ușor alcalin, conținând în el diastaze care îl fac ușor digerabil, cel de-al doilea este acid, după cum acide sunt toate mâncărurile fierte. De altfel, când vom reda textele *Evangheliei Păcii*, în această problemă, vom vedea că Domnul Iisus Hristos, citând cuvintele Tatălui Ceresc adresate lui Moise (în *Facerea*, Cap. 1) arată că a fost dat și laptele ca hrană după cum animalelor aflate în grija omului le-a dat iarba verde a pământului.

În cele ce urmează voi reda acele pasaje din lucrarea lui Dennis Nelson care se adresează tuturor, indiferent de regimul nutrițional practicat, lăsând pentru partea a doua a lucrării pe acelea care se adresează celor decizi să adopte regimul frugivor-crudivor.

„Fructele ne furnizează o întreagă gamă corespunzătoare de nutrienți în cea mai mare parte ușor asimilabili. *Hidrații lor de carbon se găsesc sub formă de zaharuri simple, proteinele sub formă de aminoacizi, iar grăsimile sub formă de acizi grași. Toți acești nutrienți sunt gata pentru a fi absorbiți direct și nu reclamă cheltuială de energie a procesului digestiv ca celelalte alimente.*

Acest fapt, că fructele nu necesită digestie enzimatică este motivul pentru care unele persoane încearcă probleme digestive după mâncarea lor. Totuși, trebuie subliniat faptul că problemele nu sunt datorate fructelor în sine, ci mai degrabă amestecului incompatibil creat când fructele sunt mâncate împreună cu alte alimente. Când se întâmplă acest lucru, fructele sunt întârziate în stomac așteptând digestia gastrică completă a celorlalte alimente, în loc să treacă în intestinul subțire. Mediul cald existând în stomac conduce de asemenea la fermentarea bacteriană a zaharurilor fructelor, putând produce un considerabil disconfort. Consumând fructele cu cereale, ca în micul dejun obișnuit sau luând fiiectele ca desert, constituie exemple de combinații greșite de mâncat a fructelor.

Fructele trebuie consumate la o masă separat, numai ele. Mâncate în acest mod ele vor fi absorbite eficient și vor fi apreciate pentru calitățile nutritive și gustative, acest din urmă atribut nefiind egalat de nici un alt aliment.

Fructele pot fi divizate convențional în trei clase: acide, subacide și dulci. Deși nu există o linie clară de demarcație între aceste clase ale fructelor, putem face în mod sigur deosebirea între categoria acidă și categoria celor dulci și să evităm această combinație, deoarece cele acide vor întârzia digestia celor dulci. Clasa fructelor subacide poate fi combinată fie cu fructe acide, fie cu fructe dulci, depinzând dacă fructul este mai apropiat de categoria acidă cum este prunele, sau de categoria de fructe dulci, cum este caisele. Această combinație constituie totuși un amestec acceptabil. Combinațiile de fructe care fac parte din aceeași categorie, vor constitui o alegere mai bună pentru masa de fructe. În plus este cel mai bine de avut în vedere crearea de mese simple, ceea ce este valabil pentru toate mâncărurile și de a limita tipurile de fructe mâncate la o masă la două sau trei.

Pepenele alcătuiește o categorie specială de fructe în ce privește combinarea alimentelor. Deoarece aceste fructe, se descompun foarte repede, chiar mult mai repede decât alte fructe, ele trebuie mâncate la o singură masă de pepene, neamestecate cu alte fructe. Mâncate în acest mod, aceste fructe sunt trecute repede din stomac în intestin. Tulburările gastrice pe care le încearcă cineva când mănâncă pepene la desert (indigestie), pot fi evitate prin respectarea regulii de a mânca pepenele singur.

Deși este cel mai bine de a nu mânca fructe împreună cu legume, telina și lăptuca (salata) constituie două excepții de la această regulă. În fapt, în unele cazuri de tulburări de digestie s-a găsit că aceste legume (vegetale) chiar îmbunătățesc digestia unei mese de fructe.

Roșia, care în general este privită ca legumă, deși din punct de vedere botanic este un fruct, se combină cel mai bine cu vegetale neamidonoase. Ea nu se combină bine cu nici o proteină, nici cu amidonoase, deoarece acizii din roșie vor interfera cu digestia ambelor. Singura excepție este furnizată de acele proteine care au un mare conținut de grăsimi, cum sunt nucile, semințele, avocado și brânza.

Trebuie făcută mențiunea aici în legătură cu obiceiul băutului sucurilor de

fructe între mese, care este răspunzător de o grămadă de probleme digestive. Dacă cineva dorește să consume aceste sucuri, trebuie să le bea încet, stoarse proaspăt și ca o singură masă. Consumate în acest mod, ele nu vor mai interfera cu digestia mesei anterioare.

Adevărata foame este o senzație în gură și gât, asemănătoare setei și care nu produce neplăceri (Nu este acea senzație de roadere a stomacului). *Când este simțit orice simptom neplăcut, este recomandabil de a sări masa respectivă.*

Mâncatul a două sau trei mese pe zi este suficient și permite un timp suficient între mese (cel puțin patru ore), pentru ca sistemul digestiv să efectueze digestia necesară la fiecare masă⁶. Ideea de a mânca o masă lungă cât toate zilele (adică în fapt a mânca tot timpul) nu va permite ca alimentele să fie complet digerate. În consecință digestia și alimentarea sunt tulburate. Obiceiul gustatului între mese contribuie de asemenea la complicații digestive și suferințe.

Băutul în timpul meselor este un alt punct de considerat. S-a dovedit că acest obicei diluează sucurile digestive și întârzie digestia. V-ați mira dacă ați ști ce implicații aveți în această situație. Răspunsul este simplu: evitați utilizarea sării și a altor condimente și adoptați o dietă cu alimente predominant nepreparate. Necesarul dumneavoastră de apă va scădea mult.

„Dacă apare setea, aveți în vedere următoarele reguli pentru a asigura o bună digestie:

1. Beți numai când vă este sete;
2. Beți numai apă pură — apa distilată este cea mai pură - (apa de ploaie este distilată de natură, dar este contaminată cu poluanți);
3. *Apa poate fi băută cu zece, douăzeci de minute înaintea mesei sau la jumătate de oră după o masă din fructe, la două ore după o masă din amidonoase și la patru ore după o masă din proteine).*

S-a estimat cantitatea de energie consumată pentru digestia celor trei mese zilnice și s-a găsit că necesită echivalentul a opt ore energie de lucru. Scăderea sarcinii digestiei prin mâncarea unor mâncăruri simple de combinații compatibile, ne face apti să realizăm mai multă energie pentru alte activități, în afară de îmbunătățirea asimilării alimentelor noastre.

Nu faceți din combinarea alimentelor necazuri și griji, nici dumneavoastră, nici altora, în special în timpul mesei. O atmosferă senină, atât exterioară, cât și în interiorul dumneavoastră este de primă importanță pentru buna digestie. Adoptați aceste principii în deplina dumneavoastră pace, străduindu-vă continuu pentru perfecționare. Obiectivul este sănătatea: cheia este simplitatea”.

Pentru o bună înțelegere a modului cum vede combinațiile Dennis Nelson dăm mai jos clasificarea sa a grupurilor de alimente:

1. Proteine (nuci, semințe, arahide, linte, linte germinată, floarea soarelui germinată, lapte, brânză);
2. Grăsimi (Uleiuri): nuci de cocos, uleiuri vegetale, unt, smântână;

⁶ Firește că păstrăm rezerva cuvenită cu privire la numărul de mese întrucât Domnul Iisus Hristos arată că trebuie să luăm o singură masă, cel mult două n.a.

3. Amidoane: cartofi, castane, anghinare, dovleci și bostani, morcovi, sfeclă, păstâmac, porumb, fasole uscată, mazăre uscată, cereale și grăunțe, cereale germinate (încolțite);

4. Vegetale neamidonoase sau cu conținut scăzut de amidon: țelină, porumb dulce, mazăre crudă, varză, conopidă, ardei gras, dovlecei, pătrunjel, vinete, lucerna germinată, ciuperci, fasole verde, ceapă, salată, spanac, castraveți, napi, andive, ridichi, măcriș, sparanghel, usturoi;

5. Pepeni (toate varietățile de pepeni galbeni și verzi, cantalupi, ani);

6. Fructe acide: portocale, grepfruit, lămâi, ananas, căpșuni,

7. Fructe slab acide: cireșe, mere, piersici, prune, struguri, caise, pere, dute;

8. Fructe dulci: banane, curmale, smochine, stafide, toate fructele uscate.

După Pozas Hermosilla și Franz Joyce

Nu toate fructele sunt acide înainte de maturitate. Unele avansând spre coacere se transformă în zaharuri, cum sunt curmalele și perele dulci etc., în timp ce altele, cum sunt chiar cele acide, se transformă în uleiuri și alte materii oleaginoase, ca în alune, nuci de cocos, migdale, arahide și altele.

Există fructe în care acizii se transformă numai în parte în zaharuri, aceste fructe devenind în același timp acide și dulci; altele în schimb nu-și transformă acizii nici în zaharuri, nici în uleiuri, ci în amidonuri. cum este cazul castanelor, bananelor și merelor, în principal.

Deci fructele se împart în patru grupe: dulci, acide, oleaginoase și feculente (amidonoase):

Adoptăm ca bază a compatibilităților și incompatibilităților, fructele, deoarece în regimul crudivor, constituie adevărata bază a alimentației, împreună cu alte produse ale regnului vegetal.

Astfel, fructele oleaginoase și dulci, nu sunt perfect digerabile în aceeași mâncare, deoarece prin amestecul uleiurilor cu fructele mai dulci se produc fermentații de tip alcoolic. Ele pot produce simptome de beție (amețeli) sau tulburări hepatice, neplăceri care, puțin câte puțin, devin din ce în ce mai puternice, dăunând prin aceasta organismului.

De asemenea, fructele acide în combinație cu cele feculente (amidonose), produc același proces, conducând la același rezultat; acizii vor împiedica transformarea normală a feculelor în glucoza și dextrină, dând naștere unei fermentații care va staționa mai mult timp decât trebuie în intestin.

În sfârșit, tot atât de dăunătoare este incompatibilitatea între fructele dulci și cele acide. În acest caz, combinarea acizilor cu zaharurile, întârzie transformarea ultimelor în glucoză, făcându-i să stea în intestin mai mult decât trebuie și producând, din această cauză, fermentații intestinale toxice.

O bună combinație este a fructelor dulci și zemoase cu cele feculente cum sunt castanele, dar niciodată cu merele, deoarece acestea s-ar putea spune că sunt dulci și acide în același timp.

Fructele în combinație cu alte alimente

Există fructe care se combină bine cu feculele și amidoanele, în schimb altele sunt incompatibile și dau loc la tulburări gastrointestinale mai mult sau mai puțin grave. Ca urmare trebuie să se țină seama că fructele acide sunt nocive când se ingerează împreună cu amidoanele și feculele.

Această incompatibilitate împiedică transformarea normală a amidonurilor și feculelor în glucoză, ceea ce poate deranja organismul într-un grad înalt.

Același lucru se întâmplă cu fructele amidonoase, deoarece fructele pur și simplu au o reacție dulce; același lucru are loc la castane de exemplu, a căror reacție se deosebește de aceea a amidoanelor. Toate acestea se datorează faptului că printre alimentele suculente, unele au reacție dulce, iar altele nu.

Prin urmare, fructele dulci și oleaginoase se combină mai bine cu amidoanele și feculele.

Tulburări datorate incompatibilităților

Una dintre cele mai mari incompatibilități se produce dacă în aceeași mâncare se amestecă fructe dulci cu verdețurile. Această incompatibilitate are loc în trei porțiuni ale tubului digestiv: stomac, intestine și ficat, pentru care consecințele pot căpăta un caracter grav.

Această combinație rea se poate observa clar prin eructații (râgâieli), senzația de greutate în stomac, aciditate și uneori o teribilă indigestie gastrică.

Când incompatibilitatea afectează intestinele, efectele sunt flatulența, migrene, senzația de greutate și oboseală, în special în extremitățile inferioare. Pot apare afte ale gurii, colici, diaree și catar al vezicii. În cazuri extreme, apar intoxicații intestinale mai grave, având ca consecință moartea.

Fructele dulci sunt întotdeauna incompatibile cu verdețurile, deoarece sărurile minerale ale acestora sunt antagonice din punct de vedere chimic, respingându-se și provocând întreruperea digestiei, lungind șederea lor în aparatul digestiv mai mult decât necesar, având consecințele arătate.

Cum verdețurile sunt reprezentate prin săruri și fructele prin acizi mai mult sau mai puțin tari și cum ambele feluri de substanțe sunt incompatibile în procesul digestiv, aceasta este o explicație științifică de ce fructele dulci sunt incompatibile cu verdețurile.

Pe de altă parte, fructele acide, ca portocalele, lămâile, grepfrut-urile etc., sunt incompatibile cu legumele în general. O altă excepție o constituie migdalele, care sunt compatibile cu diverse legume cum sunt morcovii și roșiile.

Lăsând de-o parte aceste excepții, combinația fructelor dulci cu legumele va exercita efecte nocive în organismul uman în cursul procesului digestiv.

Nu abuzați de fructe uscate

Dacă se abuzează de fructe uscate cum sunt curmalele, prunele stafidite, stafidele, renumitele felii de piersici stafidite, inclusiv miere, cum aceste produse conțin cantități mari de zaharuri naturale concentrate și cum zaharurile din fructe, ca și cele din miere se digeră rapid, în arderile și transformările succesive ale unor astfel de alimente, se dezvoltă o mare cantitate de oxid de carbon, foarte toxic pentru organism.

Când la un individ, de exemplu, apare un cârcel (o crampă), acesta se datorează oxidului de carbon acumulat în mod repetat în organism, producând asfixia sau

intoxicația sistemului neuromuscular.

Astfel că dacă se consumă multe fructe uscate, având ca urmare descompunerea zaharurilor, se formează oxid de carbon în cantitate exagerată, care la rândul său consumă prea mult oxigen în combustia internă astfel că dacă la această situație se adaugă un efort cerând un plus de aer, răul se agravează cu cele mai grave consecințe.

Este de observat faptul că dacă după ce se mănâncă o anumită cantitate de fructe uscate, nu se lucrează (fizic) sau nu se face un mic exercițiu, apare moleșeală și lene când consumul se face seara.

Se recomandă evitarea consumării fructelor uscate la mesele de seară.

Sfaturi de ținut seama

Fructele excesiv acide nu trebuie mâncate în exces, fiind mai degrabă preferabil de a face o mâncare exclusiv pe bază de fructe, în loc de a combina alimentele care nu se armonizează între ele, deoarece nu se combină bine cu amidonul sau acizii, nici aceștia din urmă cu grăsimile vegetale sau cu substanțele azotate. Migdalele sunt singura excepție.

Sunt persoane care afirmă că fructele „le fac rău”, neputând să le digere. De regulă generală există o cauză pentru aceasta. Multă lume nu consumă fructe fără să utilizeze zahăr, în special în preparate sau în conserve. Deoarece zahărul nu este natural, luat în cantități mari, face să fermenteze în stomac sucurile fructifere, producând, prin urinare, tulburări gastrice.

Fructele oleaginoase au fost considerate totdeauna indigeste, deoarece trebuie ingerate după o masticatie lentă și perfectă și ținând cont de incompatibilitatea cu alte produse alimentare, dar în același timp sunt nutritive și în mod sigur foarte energetice.

Fructele uscate constituie un aliment puternic energetic, fiind recomandate activităților intelectuale sau manuale. Aceste fructe furnizează calorii, energie (forță) musculară și rezistență cerebrală prin zaharurile lor naturale și glucoze.

Aceste fructe sunt incompatibile cu verdeturile, uleiurile și alimentele cu caracter acid.

Fructele zemoase cum sunt pepenii verzi, pepenii galbeni, perele, piersicile etc., au o slabă valoare nutritivă, prin aceasta fiind mai mult medicinale. Ele combat artrismul, tulburările febrei și constipația, fiind bune laxative și purificatoare ale sângelui.

' Aceste fructe se combină bine cu farinaceele și cu fructele uscate, ca și cu mierea, fiind în schimb incompatibile cu verdeturile, fructele acide și oleaginoase.

Fructele semiacide, cum sunt fragii și căpsunile, prunele, zmeura, ananasul sunt totodată atât medicinale, cât și dulci și zemoase, conținând o mare cantitate de săruri minerale în sămburii lor. Acizii lor benigni pentru organism, ard grăsimile, fapt pentru care aceste fructe sunt foarte bune pentru

obezi.

Aceste fructe se combină bine cu farinaceele și când gradul de aciditate este mai ridicat, se combină cu fructele oleaginoase. Aceste fructe sunt recomandate intelectualilor și celor care duc o viață sedentară.

Fructele foarte acide cum sunt lămâile, portocalele, rodiile și vișinele sunt astringente, febrifuge și buni dizolvanți ai reziduurilor cum sunt calculii și nisipurile renale.

Fiind fructul cel mai acid dintre toate, lămâia este cel mai medicinal dintre ele, purificator al sângelui și ajutor general al organismului.

Fructele acide se combină rău cu farinaceele, fructele dulci și verdețurile.

Tabel cu compatibilitățile și incompatibilitățile dintre fructe (între ele) și cu alte alimente

Compatibilități

Fructe proaspete dulci:

Se combină bine cu cereale, migdale, miere, curmale, stafide, prune uscate, smochine uscate.

Fructe proaspete acide:

Se combină bine cu fructe oleaginoase în general.

Fructe oleaginoase:

Se combina bine cu cerealele, tubervulatele, verdețurile, lămâile și roșiile.

Roșiile:

Se combină bine cu cerealele, fructele oleaginoase și migdalele foarte coapte.

Dovleacul

Se combină bine cu cerealele și sucurile de fructe.

Incompatibilități

Fructe proaspete dulci:

Se combină rău cu roșii, verdețuri, tuberculate, dovleac, grăsimi vegetale și uleiuri, fructe acide.

Fructe oleaginoase:

Se combină rău cu miere, curmale, smochine, prune uscate, stafide.

Fructe uscate:

Se combină rău cu migdalele, fructele și alte alimente feculente.

Fructe acide:

Se combină rău cu grăsimi vegetale, margarină, roșii, cereale, fructe foarte dulci.

Fructe feculente (amidonoase):

Se combină rău cu cereale, alimente feculente (și între ele), piersici, mere și fructe uscate.

Dovleacul

Se combină rău cu miere, grăsimile vegetale, margarina, smochinele, prunele uscate, fructele proaspete dulci.

Hrana și nutriția umană văzută din perspectivă suprasensibilă

În cele ce urmează voi încerca să dovedesc că există o mare diferență între viziunea alimentelor care constituie hrana umană, în perspectiva obișnuită a chimismului lor și aceea a nevăzutelor lumi suprasensibile.

Omul modern trăiește într-un ocean de unde de tot felul de frecvențe, de amplitudini, de lungimi de undă (de la mărimi subcuantice la ani lumină), de tot felul de forme, multe poate încă necunoscute, însoțite sau nu, după viziunea cuantică, de particulele corespunzătoare.

Multe dintre acestea provin din întreg Cosmosul, din galaxii îndepărtate. Energiile unora sunt colosale.

Pe măsura civilizației lui *Homo Sapiens*, contribuția lui tehnică (vezi poluantă!) la acestea crește tot mai mult.

Toată această lume invizibilă de unde, care se intersectează, interferează, amplificându-se sau diminuându-se reciproc, cuprinde și gânduri și sentimente, pozitive și negative, după natura lor constructivă sau distructivă, de iubire sau de ură, de pace sau de violență.

S-a estimat că circa un milion de astfel de informații purtate de unde sunt filtrate în fiecare secundă de sistemul nervos central al ființei umane. Numai că, în afară de această filtrare care este normală pentru funcționarea în bune condiții a acestuia, ființa umană și-a creat de-a lungul timpului, prin degenerarea sa, ecrane care filtrează și informația utilă din lumea suprasensibilă cum ar fi aurele corpurilor subtile, gândurile și sentimentele, care nu mai pot fi văzute așa cum se petrecea în perioada ancestrală. În prezent, această parte a lumii suprasensibile nu mai poate fi văzută decât de către clarvăzători, care sunt prin urmare vestigiile vii ale normalității de odinioară. Bineînțeles și clarvăzătorii au diverse grade sau trepte de pătrundere a nivelurilor suprasensibilului, aceia care pot percepe al 9-lea nivel de exemplu, ca Barbara Ann Brannen fiind foarte rari.

Cum vede un astfel de clarvăzător alimentele? El va vedea în cazul fructelor și legumelor proaspăt culese, frumoase aureole luminoase în jurul lor, indicând încărcarea lor cu bioenergie (energia - sursă de viață). Pe măsură ce timpul trece, aureolele lor scad treptat, ajungând ca după o perioadă de câteva luni (în cele mai bune cazuri de păstrare), să nu mai aibă decât o aureolă slabă așa cum o au obiectele neînsuflețite. În cazul în care aceste fructe sau legume, oricât de proaspete, au fost fierte sau prăjite, aureolele lor sunt omorâte, ca la obiectele neînsuflețite. Un timp mai îndelungat de păstrare a bioenergiei îl au semințele de floarea soarelui, de dovleac (bineînțeles neprăjite!), precum și nucile, alunele, arahidele, castanele.

Dar să luăm lucrurile în ordine în această abordare bioenergetică a nutriției umane.

Georges Barbarin, în lucrarea sa *Clefs de la santé* (Cheile sănătății) referitor la

nutriție, în subcapitolul intitulat „Trebuie să ne hrănim cu alimente proaspete și vii”, autorul pune accent puternic pe prospețimea cât mai mare a fructelor, dacă se poate chiar în clipa culesului, deoarece acestea au maximum de încărcare fluidică energetică. Această încărcătură energetică fluidică, trebuie extrasă în gură înaintea sucurilor digestive (de unde rezultă încă odată în plus necesitatea unei masticații complete, îndelungate, cu transformarea bolului alimentar, aproape în lichid).

Deasupra valorii chimice grosiere, a valorii esenței mai afânate, se găsesc valorile nobile ale undelor și radiațiilor.

În paragraful „Gura este stomacul corpurilor subtile” el arată:

„Prin limbă și bolta palatină se operează cu ajutorul alimentelor corespunzătoare, reconstituirea energiei nervoase și fără îndoială de asemenea, reîncarnarea gândirii în manifestările sale inferioare, altfel spus de ordin mental.

Pe ce cale se efectuează această transmisie a undelor și radiațiilor materiei alimentare? Cu ajutorul celor două simțuri, superioare și mai puțin cunoscute: gustul și mirosul

Omul nu este alcătuit numai dintr-un corp, adică din oase, nervi, mușchi, umori și materie cenușie. El este alcătuit de asemenea din elemente nobile și trebuie să hrănească fluidicul și mentalul său.”

Dr. Pierre Pannetier în articolul său sub formă de interviu, intitulat *Discuții asupra iubirii, gândirii și atitudinii, manipulării, exercițiului și dietei*¹ vorbește despre necesitatea de a mânca în atitudine de relaxare, cu iubire și mulțumire față de cine a pregătit mâncarea. „Preparați-vă mâncarea cu iubire” scrie el, explicând totodată de ce mâncarea de acasă este mai bună decât cea din altă parte, deoarece este făcută cu iubire.

Parcă încercând să ofere o bază mai palpabilă unor astfel de afirmații, Henri Chretien⁹ scrie:

„Se poate spune că având toate lucrurile egale, cu excepția influenței electromagnetice personale, nu există două persoane capabile să prepare două alimente de calitate identică, chiar dacă toate condițiile și materialele de preparare sunt aceleași (alimentele de preparat, accesoriile, cuptorul, lemnele, gazul, electricitatea etc.). Există într-adevăr o influență personală considerabilă, persoana care prepară, care atinge îndelungat ceea ce prepară, comunică cu mâinile sale care radiază mai mult sau mai puțin intens, mai mult sau mai puțin armonios.

Rezultă asupra alimentelor influența corespunzătoare acestor stări diferite, după sensul sarcinilor, de armonie, de dizarmonie, a calităților personale a căror ansamblu au o influență asupra acestor alimente.”

Afirmații de genul de mai sus ar putea rămâne fără nici un fel de acoperire dacă nu ar exista un mare volum de date factice, deși nesistematizat. Într-adevăr câte gospodine nu știu din experiența lor că făcând în două rânduri un preparat culinar din aceleași componente, în exact aceleași condiții, au obținut gusturi destul de diferite ale acestuia? Sau

două gospodine făcând în același timp, preparatul respectiv, din aceleași componente și în exact aceleași condiții, obținând de asemenea gusturi destul de diferite?

Să revenim însă de ia influențele exterioare bioenergetice, pe care le-ar putea suferi un aliment, la caracteristicile sale intrinsece și de la aspectele mai subtile; să abordăm două mai palpabile, fenomenele iuminiscente de tip Corona și măsurătorile radiestezeice.

Fenomene Iuminiscente de tip Corona sau aure (efect Kirlian)

Fenomenele Iuminiscente de tip Corona sau aure sau „efecte Kirlian” cu toate variantele lor electronografice sau altele, în continuă dezvoltare în întreaga lume, constituie probabil, în prezent, printre elementele cele mai obiectivabile ale prezenței energiei vitale sau bioenergiei cum este denumită în ultimul timp (din cauza banalizării, a bagatelizării termenului, am preferat în lucrarea mea referitoare la această energie, s-o denumesc *energia - sursă de viață*).

Dr. Eugen Celan¹⁰ scrie:

„În spațiul periproximal al organismelor vii, această disipare energetică se manifestă - în reprezentările electrografice - sub forma unui halou, uzual denumit aură. Domeniul spațial al structurii energetice grefate pe suportul său anatomic își menține individualitatea, în cazul frunzelor de plante, chiar și atunci când o parte a structurilor histologice purtătoare este ablaționată⁷. În spațiul periproximal, procesul disipativ al structurii energetice se produce sub forma unor radiații în domenii spectrale diferite. Manifestările sale vizuale pot fi relativ ușor evidențiate în spectrul radiației electromagnetice în plajele razelor infraroșii, a spectrului vizibil, a razelor ultraviolete și de radiofrecvență. Disiparea energetică a biocâmpului se poate reliefa prin procedurile Kirlian, în special în ipostazele interacțiunii de la distanță, în sisteme om-plantă și om-om. Cu toate acestea, gama manifestărilor biocâmpului este mult mai largă, cuprinzând pe lângă efectele electromagnetice, efecte acustice, magnetohidrodinamice, fotoelectrice, electromecanice, fotonice, chimice, iar în opinia unor autori chiar și tipuri de energie încă nedescoperită.

Metodele Kirlian pun în evidență microdescărcări electrice ale suprafețelor obiectelor investigate. Efecte mai pronunțate se înregistrează către bordura acestor obiecte, zone în care procesul de producere a strimerilor este amplificat. Pentru pielea omului, emisiunile luminiscente a microzonelor de urgență a descărcărilor iau aspecte punctiforme, în coroană, simulând flăcări pâlpânde sau confluențe. La limita bordurii anatomice a suprafeței, în contact cu ecranul dielectric, apar emisiuni efluvionare, denumite de autorii ruși - efecte marginale. În spectrul vizibil, culoarea acestor emisiuni luminoase variază în albastru, violet, galben, portocaliu, alb, într-o emisiune cu intensitate variabilă. *Caracteristic organismelor biologice este variația intensității luminoase a acestor emisiuni. Debutând printr-o luminiscentă puternică, emisfera suferă un proces treptat de*

7 adică atunci când este tăiată o parte din frunză, N.a.

atenuare și stingere. Pentru vegetalele moarte, spre deosebire de structurile de același tip proaspăt recoltate, nu se produce o variație a intensității autoemisiunii luminoase. Același situație se înregistrează și după instalarea modificărilor cadaverice la organismele animale moarte."

Această variație a luminozității auri, ca să mă exprim așa, este deci o indicație prețioasă a emisiunilor energetice ale viului, care altfel nu se văd. Eu nu cred însă că aurele Kirlian sau electronografice reprezintă aurele corpurile subtile așa cum le văd clarvăzătorii, ci mai degrabă o interferență a undelor emise de organisme cu acelea recepționate, generând, printr-un fel de acord ca la radio, o rezultantă energetică. Această rezultantă energetică bioenergetică, interferează și cu câmpul electrostatic generat de instalațiile tehnice utilizate, având ca rezultat final imaginile aurelor Kirlian sau electronografice. Variația luminozității de tip pulsator variabilă în intensitate și frecvență, după părerea mea, trădează tocmai acest acord.

„Cunoscută încă din lucrările lui C. Backster, interacțiunea de tip om-plantă a primit o nouă confirmare prin lucrările de electrografie în efect Kirlian, efectuate de Thelma Moss și John Hubacker într-o serie de experiențe realizate la Institutul de Neuropsihiatrie al Universității din Los

Angeles, autorii demonstrează că în 23 de cazuri din 30 examinate (77%!) frunzele de plante rupte de pe tulpină, își măresc intensitatea radiației electroboluminiscente induse, după ce au fost supuse acțiunii biocâmpului generat de suprafețele palmare ale unor subiecți umani inductori¹².

Fenomenul opus, al inducției unor efecte adverse față de plantă, cu implicarea timpului de supraviețuire a frunzelor supuse acțiunii biocâmpului uman, au fost realizate de Thelma Moss. Imaginile obținute de pe frunzele supuse acțiunii biocâmpului generat de suprafețele palmare în astfel de cazuri, *arată scăderea evidentă a metabolismului frunzei.*"

De asemenea în lucrarea G-ral Dr. D. Constantin *Inteligența materiei*¹³, autorul prezintă în mod foarte concludent, subliniat de altfel, aura unei frunze obținută prin efect Corona în două fotografii de tip Kirlian, prima la detașarea de pe ramură, iar cea de-a doua la 20 de minute de la aceasta. Deși realizate în alb-negru, aceste fotografii au valoare de argument științific. (Această constatare dă consistență observațiilor lui G. Barbarin menționate mai înainte cu câteva pagini, referitoare la necesitatea de a mânca vegetalele cât mai aproape posibil, de momentul culesului).

În aceeași lucrare, autorul se referă la experiențele efectuate de Thelma Moss împreună cu W. Emboden la Universitatea din Los Angeles, tot în domeniul aurelor pe semințele diferitelor plante.

Probele efectuate au demonstrat nu numai aspecte ale biocâmpului semnificativ diferențiate ale semințelor viabile de cele ucise chimic, dar, spre surpriza cercetătorilor, *au relevat și un efect de prefigurare a viitoarei plante, totdeauna*

în aceeași culoare roșu-portocalie. Ciudata imagine de prefigurare a viitoarei plante apare atât în înregistrarea fotografică a fenomenului cât și pe bandă video, ca o excrescență, ce depășește limitele fizice ale seminței negerminate.

Ultima observație constituie de asemenea o dovadă cât se poate de palpabilă cu privire la valoarea bioenergetică a semințelor, grăunțelor de cereale și boabelor de leguminoase încolțite sau

12 adică prin „pasele” mâinilor unor vindecători spirituali - bioenergeticieni, n.n,

13 Ed. **Militară, Buc., 1981**

germinate în alimentația crudivoră, prin care se absoarbe viață la modul cel mai propriu și mai direct.

Aspectele de mai sus referitoare la fenomenele aurei selectate, sunt suficient de clar exprimate pentru a mai necesita comentarii sau pentru o asamblare a lor.

Măsurători radiesteze

Dacă marea majoritate a oamenilor și-au pierdut capacitățile de vedere în suprasensibil (sau mai bine zis le păstrează, neștiut, în mod potențial, după cum a demonstrat Dr. A. Leprince în *Undele gândului*), ei au posibilitatea de a explora această lume invizibilă, cu ajutorul radiestezei. După cum arată majoritatea autorilor care au scris despre această tehnică de explorarea a suprasensibilului circa 80% dintre oameni au această capacitate (se pare că femeile 90%), numai că ea trebuie reeducată sau învățată prin antrenamente și exerciții, cu răbdare, așa cum se învață înotul, cântatul la un instrument muzical sau dansul etc.

Această tehnică a radiestezei a mai purtat în decursul timpului diverse denumiri ca *rabdomanie* (descoperirea surselor de apă cu nuiua de alun a fântânilor), *dowsing*, *supersensonică* (după Christopher Hills), biolocație etc. Prin 1991 comandorul Claudiu Dimitriu a lărgit domeniul cercetărilor în suprasensibil propunând termenul de *infoenergetică*.

În *Viața secretă a plantelor*, autorii Tompkins și Bird, arată cu referire la posibilitatea de testare radiestezeică a alimentelor, următoarele:

„Bovis a observat că ajutându-se de pendulul său radiestezeic, poate să evalueze vitalitatea intrinsecă și prospețimea relativă a diferitelor alimente înăuntrul diverselor straturi protectoare, datorită puterii lor de radiație.”

Apoi citând din cartea lui Simoneton, *Radiations des aliments* (*Radiațiile alimentelor*), autorul arată că folosind biometrul lui Bovis a făcut următoarele clasificări ale alimentelor:

- Alimente cu radiații de 10000 la 8000 Å¹⁴, care pot face să oscileze pendulul la viteza remarcabilă de 400-500 mișcări pe minut pe o rază de 80 milimetri;
- Alimente cu radiație de 6000 la 8000 Å care dau 300-400 oscilații pe minut pe o rază de 60 mm;

• Carnea, laptele pasteurizat și legumele fierte care emit mai puțin de 2000Å, nu au energia necesară a face să oscileze pendulul.

Simoneton dă și o listă a valorilor alimentare pe categorii, după lungimea de undă a radiațiilor:

Categoria I (6500Å - 10000Å): Majoritatea legumelor și fructelor în momentul culesului. Până la piață pierd 1/3 din valoare și 1/3 când sunt fierte.

Mazărea, linte, fasolea au 7000-8000Å când sunt proaspete și crude. De aceea trebuie consumate astfel (uscate devin greu digerabile).

Grâul are 8500Å.

Uleiul de măsline 9000Å.

Untul are 8000Å Timp de 10 zile.

Peștii oceanici, crustaceele 8500Å-9000Å.

Sucul de sfeclă are 8500Å; zahărul 1000Å.

Categoria a II-a (3000Å - 6500Å): ouăle, uleiul de arahide, vinul, zahărul de trestie și pește prăjit. Vinul roșu 4000-5000Å

Categoria a III-a (1000Å - 3000Å): Carnea prăjită, sosurile și măruntaiele de vacă, cafeaua, ceaiul, ciocolata, gemurile, brânza fermentată și pâinea albă.

Categoria a IV-a (Radiații moarte): Margarina, conservele, alcoolul, lichiorurile, zahărul alb rafinat și făina albă.

Într-o completare făcută de autor într-un alt paragraf, arată că laptele crud are o radiație cu lungimea de undă de 6500Å când este proaspăt; după 12 ore, pierde 40% din emisie și 90% după 24 de ore. Când se pasteurizează, se omoară toată emisia. Tot așa se întâmplă, cu fructele și legumele. De asemenea, Simoneton a observat că sucul

1 Å înseamnă angstrom, adică 1×10^{-10} m, adică a zecea miliarda parte din metru sau a zecea milioane parte dintr-un milimetru.

de usturoi odată pasteurizat s-a coagulat ca sângele uman și măsurătoarea dă de la 8000Å cât a avut inițial, la 0 Fructele deshidratate își conservă totalitatea energiei: ținute în apă 24 de ore, ele radiază puternic ca în momentul culesului, fructele din conserve rămân definitiv moarte.

În încheiere, autorul arată că Bovis și Simoneton spun că orice persoană pentru a avea o sănătate bună, trebuie să consume fructe, legume, nuci și pește proaspăt și alte alimente care au radiații cu lungime de undă mai mare decât a radiațiilor omului sănătos, care este de 6500Å sau peste. Ei consideră că hrana cu valori sub 6500Å, scade energia corpului în loc să o întărească; așa este hrana proastă, carnea și pâinea albă.

În lista lui Simoneton sunt însă două abateri, două anomalii și anume:

Cartoful, când este crud are valoarea de 2000Å. fiert are 7000Å. iar copt. 9000Å (alte tubercule la fel)!

• Jambonul proaspăt afumat: carnea de porc are 6500Å crudă, în apă sărată și uscată la fum 9500-10000Å.

Analizate logic aceste abateri sunt:

- Abateri reale datorate aceleiași cauze;
- Abateri reale datorate unor cauze diferite;
- Sunt erori de măsurare.

Continuând analiza rezultă că cea mai mare probabilitate este ca abaterea să se datoreze unei cauze comune. Deoarece în ambele cazuri valorile cresc datorită factorului termic, credem că, probabil, creșterile respective ale lungimii de undă se datorează acumulării unor componente calorice deci de la limita domeniului infraroșu. Nu este însă exclusă și posibilitatea unei influențe pofticioase în subconștient prin care matricea energetică a influențat în acest fel măsurătorile radiestezice respective.

Henri Chretien în excepționala sa operă enciclopedică *Le monde Invisible et Mystereux des Ondes (Lumea invizibilă și misterioasă a undelor)* arată printre altele:

„Experiența a arătat de asemenea, că nu numai pulverizarea corpurilor este în general mai puțin favorabilă consumatorilor, ci de asemenea distilarea, care elimină prin radiație și încălzire, o anumită

parte a esențelor cele mai subtile ale corpurilor: există deci un interes general de a consuma când este posibil, corpurile alimentare în starea lor naturală.”

În capitolul intitulat „Influența fermenților naturali și artificiali asupra alimentației”, H. Chretien arată:

„Dr. Verut, din Charly (Aisine), care face tratamente prin alimentație, prin sintonizare radiestezică semnalează în cartea sa¹⁵ efecte favorabile sau nefavorabile ale anumitor corpuri, fără a da nici o explicație. Aici noi constatăm o aplicație particulară a ceea ce tot repetăm în decursul acestor volume:

- Influența calității asupra cantității;
- Dezarmonizarea corpurilor de către alte corpuri care n-au aceeași lungime de undă;
- Agravarea tulburărilor când alimentul sau medicamentul scurtează unda;
- Din contră, ameliorarea, când unda este lungită.

Referitor la acest lucru trebuie adăugate experiențele dr.

Dumesnil din Mulhouse, care confirmă și lămurește aceste efecte favorabile și defavorabile ale corpurilor. El a constatat că:

- mierea, grâul, zahărul de trestie, netratate cu produse chimice, au o undă normală (radiestezică, n.n.) de 0/20/40/60cm¹⁶; zahărul obișnuit, albit și tratat chimic, nu mai are unda de mai sus, ci o undă de 5/10 cm, 13/26 cm, 55/110 cm, 68/136 cm, 75/150 cm, 78/156 cm;
- ciocolata nu mai are unda normală, ci o undă de 5/10 cm, 25/50 cm, 55/110 cm, 68/136 cm;
- pâinea albă obișnuită făcută cu drojdie și nu cu maia, nu mai are unda de 0/20/40/60 cm, ci o undă de 5/10 cm, 14/28 cm, 25/50 cm, 55/110 cm, 68/136 cm, 78/156 cm.

Ori, chiar dacă undele acestor produse alimentare, nu conțin diversele unde microbiene care vibrează pe aceste lungimi de undă, totuși în loc de a mări, de a intensifica unda armonică de 0/20/40/60

15 *Dietetique et radiesthésie*, Ed. Maloine, Paris

16 aceasta din urmă este „unda sănătății”, n.a.

cm, ele o diminuează, punând corpul - în funcție de cantitatea și perioada de timp în care aceste produse au fost consumate — în rezonanță, într-o măsură mai mare sau mai mică, cu speciile microbiene. Acesta nu numai cu cele aflate în suspensie în atmosferă sau dispuse pe corp, ci și cu cele a căror unde străbat spațiul. În acest fel se explică de ce anumite persoane sunt pregătite, predispuse prin alimentația lor, să se contamineze cu o anumită specie de microbi sau alta, în timp ce alții rezistă foarte ușor.”

Apoi într-o altă secvență:

„După recoltare, păstrarea fructelor, a diverselor vegetale și a lichidelor, în cutare loc mai degrabă decât în altul, mai aproape sau mai departe de un corp, cu lumină sau ferit de lumină, pe un sol sau altul, are o influență asupra gustului și asupra efectelor după consumarea acestora, potrivit influențelor primite de la curenții de înaltă frecvență pe care îi radiază fiecare corp considerat separat.

Corpurile pozitive de orice proveniență ar fi, absorb sarcinile corpurilor negative și reciproc, ele își modifică totodată sarcina lor, energia lor și ansamblul undelor lor.

Corpurile alimentare, suferă printre altele, într-un mod important, după cum am examinat parțial în „Cauza cancerului”, curenți de înaltă frecvență transportați de cursuri de apă, care modifică nu numai gustul, ci și efectele fiziologice.”

Și în sfârșit, ultima referire din acest aspect energetic al alimentelor:

„Câmpurile corpurilor vii sau din natură, fiind modificate de câmpul terestru și atmosferic și de radiațiile solare, planetare și cosmice, rezultă că corpurile consumabile, câștigă sau pierd electroni, se încarcă pozitiv prin vântul de nord și presiune ridicată, prin radiații ultraviolete, se descarcă pozitiv și se încarcă negativ prin presiune scăzută, vântul de sud, raze roșii, etc., și suferă de asemenea influențele razelor cosmice, potrivit sarcinilor predominante care acționează asupra conservării¹⁷ corpurilor.

1 în sensul păstrării proaspete n.n.

Aceste efecte care au existat întotdeauna au fost constatate atât asupra recoltelor cât și asupra corpurilor vii; acesta este motivul pentru vegetalele nu se semănau și nu se recoltau oricând, ci la date astronomice cunoscute de secole. Altfel spus, noi nu găsim aici legi ale ocultismului ci o aplicație generală și nu parțială a legii lui Newton care ar putea fi formulată în acest caz astfel: vegetalele, la fel ca toate corpurile, suferă efectele spațiului, masei, distanței, compoziției altor corpuri.

Nu ne-ar părea imposibil să aplicăm această lege, chiar pentru ansamblul vegetației. *Strămoșii noștri au avut deci dreptate în ce privește vegetalele*".

Apa, aliment divin

Înainte de a evidenția aspectele care îi conferă calitatea de aliment Divin, să examinăm câteva principale caractere fizico-chimice după Viorel Mogoș¹⁸, nu înainte de a reaminti din capul locului că din punct de vedere fizic apa ar trebui să înghețe și să fiarbă, potrivit calculelor, la alte temperaturi decât acelea pe care le manifestă.

„Apa este un constituent esențial al materiei vii. Ea este alcătuită din doi atomi de hidrogen și un atom de oxigen în molecula sa (H_2O). Prin dispoziția spațială particulară a componentelor sale, molecula de apă are un aspect asimetric. (în molecula de apă intră și alți izotopi ai hidrogenului și oxigenului care o compun, ca de exemplu D - deuteriu, în apa grea și T — tritium, în apa supergrea, precum și O_{18} în locul oxigenului obișnuit, O_{16} realizând toate combinațiile posibile).

Din punct de vedere electric, datorită predominanței sarcinilor electrice pozitive la nivelul atomilor de hidrogen și a sarcinilor electrice negative la nivelul atomilor de oxigen, molecula capătă un aspect bipolar, fenomen ce-i conferă caracterul de dipol elastic.

1 *Apa, agent terapeutic*, Ed. Sport Turism, Buc. 1990

Acest lucru este deosebit de important, întrucât prin intermediul polarizării electrice devine posibilă agregarea moleculelor de apă între ele. Atracția dintre acestea este atât de puternică, încât pentru a desprinde o moleculă de apă dintr-un lichid pur la 25°C trebuie o energie de aproximativ 10,5 Kcal. De abia la o temperatură de 600°C moleculele de apă ajung să fie complet libere, nemaiangajând legături cu moleculele vecine. În general, apa se găsește sub formă de molecule libere atunci când se află în stare gazoasă, sub forma a două molecule legate între ele, când apa se află în stare lichidă și sub formă de trei molecule legate între ele când apa se află în stare solidă (adică sub forma de gheață).

S-a observat că la 0°C, în jurul unei molecule se găsesc în medie 5,4 alte molecule. Explicația acestei comportări diferențiate a apei în funcție de temperatura ambiantă rezultă din numărul de legături variabile pe care moleculele reușesc să le stabilească între ele. În general, cu cât temperatura este mai scăzută, cu atât rotația moleculelor de apă este mai mică și posibilitatea stabilirii de legături cu moleculele vecine este mai mare. Astfel, la temperatura de + 23°C, pentru rotația în jurul axei sale, molecula de apă are nevoie doar de 2-3 psec., pe când la - 25°C, de 25 de ori mai mult (50 psec). Rezultă că odată cu creșterea temperaturii mărirea vitezei de rotație în jurul axei sale permite desprinderea

treptată de moleculele vecine, ajungând ca, în stare gazoasă (peste 100°C), majoritatea moleculelor de apă să devină independente.

Întrucât apa reprezintă unul dintre cei mai perfecți solvenți pe care i-a propus vreodată natura, în ea se dizolvă o serie de componente ale organismului. Spre exemplificare menționăm moleculele de proteine, a căror capacitate de atracție a apei este foarte mare. Acest lucru reduce însă viteza de mișcare a moleculelor de apă din jurul moleculei proteice cu până la 20%. Totodată, 5-10 molecule de apă sunt strâns legate de moleculele proteice, mișcându-se odată cu mișcarea acestora, care este de 10000 ori mai lentă ca rotația moleculei de apă.

În afara acestei rotații axiale, moleculele de apă au o remarcabilă capacitate de a se deplasa în mediul ambiant lichid. Unei molecule îi este suficient un timp de 30 msec, pentru a parcurge o distanță

echivalentă cu diametrul unei hematii (7 microni) și aproape 14 ore pentru a difuza 1 cm. Datorită acestei proprietăți, moleculele de apă se pot deplasa într-o direcție sau alta străbătând diferite bariere biologice: membrane celulare, pereții vaselor capilare etc. Prin caracterul său de dipol electric, apa permite disocierea intensă a sărurilor minerale, elementele rezultate fiind atrase spre polii opuși ai moleculei și menținute astfel la distanță, adică în stare disociată. În acest mod, nenumăratele substanțe pătrunse în organism sunt mai întâi disociate, prin intermediul moleculelor de apă, pentru a putea fi integrate în circuitul marilor transformări care au loc la nivelul celular.

Produs natural, fluid și în același timp un foarte bun solvent - din moment ce nenumărate substanțe ce se dizolvă în ea își păstrează nealterate proprietățile fizice, chimice și biologice - apa reprezintă, prin excelență, disolutia, dar întrucât este omogenă, ea reprezintă în același timp și coeziunea.

Un număr foarte mic de molecule de apă (1 la 10 milioane) au capacitatea de a se disocia instantaneu în ioni de hidrogen (H^+) și ioni hidroxil (OH^-). Acest fenomen este esențial pentru realizarea unui număr impresionant de reacții chimice care au loc în organism. Totodată, în posibilitatea de a se uni atât cu particulele încărcate electric pozitiv cât și negativ, apa hidratează substanțele cu care vine în contact și realizează solubilizarea acestora și scăderea vâscozității soluției de dizolvat. Se creează astfel premisa reducerii fluidificării diverselor produse biologice, fenomen deosebit de important prin implicațiile sale terapeutice. Dacă în cantități mari apa conservă proprietățile generale ale lichidelor, în straturi subțiri, așa cum se găsește de obicei în structurile biologice, ea capătă proprietăți elastice, asemănătoare cu cele ale corpurilor solide.

O altă proprietate esențială a apei o constituie capacitatea acesteia de a participa în procesele de termoreglare ale organismului. Prin proprietatea sa de a forma agregate moleculare, apa impune utilizarea și desfacerea acestora prin folosirea unei mari cantități de energie provenite din stocurile interne. În felul acesta, prin dezagregarea moleculelor din complexe formate se consumă căldură, a cărei

pierdere la suprafața pielii favorizează procesul de evaporare a apei și implicit, a reducerii temperaturii corpului în perioadele caniculare.

Totodată, conductibilitatea calorică a apei este mai ridicată comparativ cu alte lichide, ceea ce contribuie la uniformizarea temperaturii în celule în cursul proceselor metabolice care au loc cu eliberare de căldură.

Din enumerarea sumară a câtorva din proprietățile apei, se observă rolul esențial al acesteia în existența ființelor vii. Se poate spune, astfel, că apa reprezintă nu numai o sursă a vieții, dar și un vehicul al ei.

Apa reprezintă principalul constituent al materiei vii. Cantitatea sa din organism depinde de vârsta și de gradul de adipozitate al individului: cu cât vârsta este mai tânără, cu atât cantitatea de apă din corp este mai mare. Astfel, conținutul în apă al unui embrion de trei zile este de 97%, al unui embrion de 3 luni de 91%, al unui făt de 8 luni de 81%. La naștere, fătul este alcătuit în proporție de 80% apă. Pe măsură ce înaintează în vârstă, organismul își mărește pierderile de apă în așa fel încât la 30 de ani conținutul hidric al omului este de 60%, iar la 70 de ani de circa 46%. La un individ adult, în funcție de sex se apreciază că variația conținutului de apă este semnificativă. Dacă un bărbat are în medie 55% apă, o femeie are doar 50%, această diferență datorându-se unei mari cantități de grăsimi dispuse la nivelul mâinilor, șoldurilor și la nivelul țesutului celular adipos subcutanat. Reamintim că țesutul gras este dotat cu capacitatea de a reține o cantitate foarte mică de apă, fapt ce explică reducerea conținutului hidric al organismului. Adipozitatea reprezintă prin urmare, cel mai important factor în limitarea cantității de apă totală din ființele vii. Practic dacă se îndepărtează grăsimea corporală la un adult tânăr, indiferent de sex, apa sa totală reprezintă 72% din greutatea corpului. În schimb, prin creșterea stratului de țesut gras, conținutul total de apă pentru un adult se poate reduce până la 40%. Țesutul adipos conține aproximativ 30% apă, pe când cel slab 72%.

Prin cantitatea sa apreciabilă, apa joacă în organism în primul rând un rol structural. Din totalul de apă apreciat la 42 de litri pentru un bărbat cântărind 75 kg, 28 de litri se găsesc în interiorul celulelor (aproximativ 2/3 din întreaga cantitate de apă din corp), restul fiind în afara celulelor (aproximativ 3 litri) în interiorul vaselor sanguine și 11 litri în spațiul cuprins între vase și celule (spațiul numit interstițial). Între cele trei sectoare există un permanent transfer al moleculelor de apă, transfer efectuat pe baza anumitor legi biologice.

În cadrul acestor sectoare, apa se găsește sub trei forme și anume: apă liberă, apă legată și apă structurală.

Apa liberă este reprezentată de totalitatea moleculelor care circulă în spațiile extracelulare, cât și în jurul complexelor macromoleculare din interiorul celulelor. Ea reprezintă solventul pentru substanțele dizolvabile în mediul apos. Totodată ea permite vehicularea de principii nutritive necesare arderilor celulare și antrenează deșeurile metabolice spre organele de epurare.

Apa legată este fracțiunea legată de proteine. Dispunerea ei în jurul formațiunilor proteice se face în mod ordonat, în raport cu forțele electrice

prezente la suprafața acestor molecule. Pe măsură ce distanța dintre molecula proteică centrală și straturile din jurul ei se mărește, aspectul molecular al dispunerii apei este mai dezorganizat, mai haotic. Importanța apei legate este deosebită, întrucât ea indică indirect gradul de activitate metabolică. Cu cât cantitatea de apă legată este mai mare, cu atât schimburile cu mediul din jur sunt mai intense.

Apa structurală intră în compoziția principiilor alimentare (glucide, proteine și lipide), atunci când acestea sunt depozitate sub forma unor molecule mai mari (macromolecule). Prin degradarea substanțelor depozitate, apa structurală este pusă în libertate alăturându-se apei libere din mediul ambiant. În afara rolului structural, apa îndeplinește în organism numeroase alte funcții. Astfel ea reprezintă mediul general și indispensabil multiplelor reacții chimice care definesc procesul vital. Ea participă în multe din reacțiile biochimice care au loc în organisme, permițând totodată reacțiile chimice ale substanțelor electrolitice disociate.

Apa este un foarte bun reglator termic. Prin evaporarea unui gram de apă la suprafața pielii se cheltuiește o energie egală cu 560 milicalorii, energie consumată pentru desfacerea legăturilor care unesc moleculele de apă între ele.

Eliminarea deșeurilor metabolice din organism pe cale renală nu se poate face dacă nu există un minimum de apă cu ajutorul căruia aceste deșeuri să fie antrenate în mediul exterior.

De asemenea, apa reprezintă elementul esențial care reglează diferența de hidratare dintre diferite sectoare; pentru că ea dispune de o difuzibilitate mare prin membranele biologice, este ușor recuperabilă sau eliminată prin rinichi și poate reface rapid capitalul hidric al organismului.

Aportul de apă pentru un individ sănătos este asigurat prin ingerarea de apă propriu-zisă, prin apa conținută în alimente, ca și prin apa provenită din reacțiile chimice de degradare a principiilor alimentare (apa metabolică).

Pentru un individ care trăiește într-o regiune cu climă temperată, care efectuează un efort moderat și are o alimentație echilibrată, aportul zilnic de apă este de aproape 2.500 ml, ceea ce reprezintă aproximativ 35-40 ml pentru fiecare kilogram de greutate corporală.

Pentru individul ce trăiește în ținuturi secetoase, aportul hidric este doar de 1.000 ml, ceea ce reflectă o uimitoare capacitate de adaptare a organismului uman la privațiunile mediului ambiant.

În exemplele noastre ne vom referi numai la subiecții care trăiesc în zonele cu climă temperată. La aceștia aportul de apă propriu-zisă pe zi este înjur de 1.500 ml.

Apa provenită din alimente reprezintă cea de a doua sursă importantă a aportului hidric. Aproape toate alimentele, inclusiv cele solide, conțin apă în concentrație variabilă. De exemplu, în cazul biscuiților uscați, procentul este de 5%, iar în unele legume și fructe zemoase ajunge până la 90%. Carnea și peștele conțin apă între 50-70%, pastele făinoase 10-15%, iar pâinea, 30-35%.

Apa metabolică se formează în cursul reacțiilor de oxidare a principiilor alimentare. Ea provine din combinarea hidrogenului furnizat de principiile alimentare, cu oxigenul preluat de sânge din atmosferă la nivelul plămânilor și transportat până la nivelul celular.

Cantitatea apei metabolice este variabilă în funcție de categoria de alimente din care provine și de cantitatea acestora.

Astfel, prin oxidarea a 100 g glucide se formează 55 g apă, din 100 g grăsimi - 107 g apă și din 100 g proteine, 41 g apă.

Rezultă că la un aport caloric de 2.800 calorii (necesare desfășurării unei activități fizice moderate) alcătuit din 350 g glucide, 100 g lipide și 100 g proteine, se formează prin procesele de oxidare 340 g apă. În practica medicală, când se face bilanțul hidric al organismului, datorită variației cantitative între principiile alimentare, se apreciază că apa metabolică este de circa 300 ml.

În condițiile unei necesități crescute de apă (efort fizic intens, temperatura ambiantă crescută) aportul hidric poate ajunge până la 5-6 l/zi, iar în unele afecțiuni patologice până la 20-30 litri/zi.

Eliminările de apă din organismul uman au loc pe patru căi: renală, digestivă, pulmonară și cutanată.

Pe cale renală se pierde zilnic între 1000-1500 ml de apă, în condițiile unei diete obișnuite din această cantitate este obligatoriu a se elimina 400-500 ml, care reprezintă volumul minim de apă necesară antrenării pe cale urinară a deșeurilor metabolice. Rezultă că indiferent de aportul hidric al organismului uman, eliminarea renală implică pierderea a minimum 500 ml de apă. Peste această cantitate, zilnic, se poate adăuga un volum hidric variabil.

În condiții de hiperhidratare, când organismul are la dispoziția sa mai multă apă decât necesarul impus pentru desfășurarea proceselor sale metabolice, se elimină o cantitate crescută de urină. În situația inversă, când cantitatea de apă introdusă în corpul uman este mai mică decât pierderile obligatorii, volumul urinar tinde a deveni minim.

Pierderile digestive de apă sunt apreciate în medie la 200 ml pe zi. Cu cât bolul fecal stagnează mai mult în intestinul gros (în cazul constipațiilor cronice) cu atât resorbția de apă din materiile fecale este mai mare, iar consistența acestora mai crescută. Din contră, cu cât tranzitul intestinal este mai accelerat (diaree), cu atât cantitatea de apă eliminată prin scaun este mai mare. Spre exemplu, în cazul dizenterii acute sau a holerei, se ajunge la aproape 30 de scaune pe zi, ceea ce antrenează un volum de apă de cel puțin 2-3 litri/zi.

Pe cale pulmonară se pierde în mod obișnuit aproximativ 300 ml/zi, printr-un proces numit *perspirație insensibilă*. Aceasta se referă la faptul că odată cu aerul inspirat sunt antrenate în mediul exterior și cantități minime de vapori de apă. În cazul hiperventilațiilor intense se ajunge ca, pe această cale, să se piardă 150 ml pe oră.

Pe cale cutanată, apa se pierde fie prin transpirație, fie prin *perspirație insensibilă*.

Prin transpirație, în condiții de efort fizic moderat și temperatură ambiantă de 20°C, se pierde în jur de 2000 - 3000 ml pe zi. Această cantitate poate crește la 10-15 l/zi dacă activitatea subiectului se desfășoară intens și la o temperatură ridicată.

Prin *perspirație insensibilă* (evaporarea apei la suprafața pielii) în condiții

normale, se pierd 300-500 ml pe zi. Dacă temperatura corpului este crescută, așa cum se întâmplă în stările febrile, se pierd circa 300 ml pe zi pentru fiecare grad Celsius peste 37°.

Un aspect interesant al metabolismului apei în organism îl constituie faptul că eliminarea sa zilnică nu reprezintă decât 5% din apa totală a corpului omenesc (fizic), adică atât cât este apa exogenă (suma dintre apa alimentară și apa propriu-zisă). În felul acesta, este nevoie de aproape 10 zile, pentru a putea fi înlocuită treptat jumătate din apa corporală.

În organism, din punct de vedere anatomic, apa este repartizată, după cum am mai amintit în trei sectoare: vascular, interstital și celular. Raportat la greutatea corporală, apa vasculară reprezintă 5%, cea interstițială 15%, iar cea celulară 50%.

Apa vasculară sau plasmatică este compartimentul cu cea mai vie circulație. Prin intermediul său principiile nutritive sunt conduse spre teritoriile periferice și deșeurile metabolice eliminate prin organele de epurare.

Apa interstițială se găsește situată între sectorul vascular și cel celular. La nivelul ei au loc transferuri de substanțe între cele două sectoare marginale.

Apa celulară constituie mediul biologic vital în care se desfășoară reacțiile producătoare de energie.

Procentul de apă găsit în diferite structuri biologice și organe este variabil. Astfel, în smalțul dentar, cu rol exclusiv mecanic, apa este în concentrația de 0,2%, în dentină care conține și celule, concentrația crește la 10%, în țesutul osos la 20%, în cel gras la 30%, iar în cartilagii 55%, nedepășind în general 50% în țesuturile de susținere.

Dimpotrivă în mușchi crește la 76%, iar în țesuturile cu activitate biologică intensă și continuă (tiroida, splina, rinichiul, creierul), apa atinge proporții de 83-86% (în special creierul).

Dacă se raportează însă cantitatea de apă nu la volumul total al țesutului (dat fiind că în țesuturile de susținere predomină substanța intercelulară) ci exclusiv la volumul celulelor, deosebiri de conținut în apă aproape dispar.

Scăderea apei din organism cu vârsta, se datorează reducerii cantității extracelulare de apă.

Mentținerea unei anumite concentrații hidrice a organismului este absolut necesară pentru păstrarea vieții. Dacă la o pierdere de numai 10% din conținutul hidric total al corpului omenesc se observă doar o intensă stare de slăbiciune, la pierderea a peste 20% din apa corporală, se instalează moartea. Prin comparație amintim că organismul poate pierde aproape toate rezervele sale glucidice și lipidice și 80% din cele protidice, fără ca viața să fie ireversibil afectată.”

Constatăm că deshidratarea, adică pierderea de apă a organismului de peste 20%, îi aduce acestuia moartea, în timp ce oricărui alt component constitutiv al corpului fizic supraviețuiește la pierderi de până la 80%; este suficient să ne facă să înțelegem că apa este mai mult decât un simplu compus chimic sau un aliment

banal: este cel mai vital dintre alimente.

Se poate explica acest lucru prin caracterile fizico-chimice și biologice schițate mai sus?

Credem că numai parțial și în orice caz, insuficient.

Dar să privim acum aspectele subtile ale apei.

Pentru înțelesul cât mai deplin al acestora, să examinăm mai întâi aspectul cel mai concret oferit de unele uimitoare experiențe.

Prin toamna anului 1939 în Boissy - La Riviere (Etampes), inginerul pensionar Marcel Violet în cadrul cercetărilor sale a fScut următoarea experiență de o importanță covârșitoare pentru biologie și medicină.

El a fabricat câțiva litri de apă sintetică pură, arzând hidrogen în oxigen și trecând vaporii rezultați printr-o serpentină răcită. El a pus apa astfel obținută într-un cristalizator și a introdus în ea un mormoloc de broască. Mica ființă, care era vioaie, se imobilizează aproape instantaneu cu membrele întinse: moartă.

Apoi Marcel Violet a agitat apa respectivă, a bătut-o pentru a o aera și a introdus în ea un al doilea mormoloc care de asemenea a murit instantaneu.

Atunci, el a închis lichidul într-un vas de sticlă pe care l-a etanșeizat prin topirea gurii în flacăra și l-a pus pe veranda casei; acest lucru se petrecea într-o vreme cu cer senin zi și noapte.

O lună mai târziu, vasul este deschis și a reluat experiența: de data aceasta mormolocii se simțeau bine. Apa mortală devenise vitală. Ce se petrecuse deci? Apa, din punct de vedere chimic, rămăsese identic aceeași. Atunci?

Marcel Violet a tras atunci concluzia firească: „fără îndoială, rolul fundamental al apei în biologie, aparține esențialmente particularității sale de a absorbi, apoi de a restitui anumite radiații capabile de a mea un rol direct activ asupra substanțelor vii.” (În cazul dat, apa absorbisese o energie care a fost capabilă să întrețină viața). ”

Această experiență ar fi trebuit să revoluționeze biologia și medicina. În loc de aceasta însă, și-au văzut de „fundătura” lor carteziană.

Ea constituie o excepțională dovadă, atât pentru existența energiei - sursă de viață (a bioenergiei) cât și pentru capacitatea apei de absorbant universal de energii și informații.

O consecință a acestei din urmă capacități este că apa ca lichid ce alcătuiește între 50 și 80% din masa organismelor umane (funcție de vârstă), se trădează a fi factorul de acțiune al matricei energetice - informaționale a organismelor umane.

Pentru înțelesul cât mai deplin al celor afirmate aici, vă rog să consultați lucrarea mea *Bioenergia darul Divinității*.

Silvia Demeter arată că „datorită proprietăților deosebite pe care le posedă, apa ocupă un loc deosebit de important în seria acumulatorilor bioenergetici, fiind elementul vital, comun tuturor organismelor vii. Astfel, apa structurată stă la suprafața moleculelor din componența țesuturilor, asigurând conducția electronică, transferul de energie la nivel de celulă.”

În lucrarea sa *Mic tratat de magie albă*, aceeași autoare remarcabilă scrie:

„Apa înglobează în conținutul său oxigenul și hidrogenul, cele două elemente cu efect antagonist asupra dinamismului energetic caracteristic materiei vii. Astfel, oxigenul este inhibitor al transferurilor de sarcini, iar hidrogenul este suportul material al acestui transfer... întotdeauna împreună, întotdeauna în confruntare, oxigenul și hidrogenul sunt stâlpii care mențin în tiparele ei lumea pe care o locuim. Hidrogenul este motorul lumii vii, oxigenul este frâna, temperaturorul acesteia.

Deci apa este matca și măsura antipozilor lumii vii care se dovedesc a fi oxigenul și hidrogenul.

Un vechi proverb spune că apa spală totul, chiar și păcatele. Da, ea spală, împovărându-și memoria, încrustând în adâncurile sale cuvinte, gânduri și chiar acțiuni.

Apa stătătoare reține informația, cea care curge sau cea mișcătoare o șterge, o distruge.

Apa curgătoare se auto purifică și poate extrage diferite informații nocive existente în raza ei de acțiune, care de fapt se înscrie în volumul aurei.”

Dr. Arthur Lovell arată încă din 1909 în lucrarea sa *Ars Vivendi* că, ceea ce el a denumit „energia nervului” (de fapt energia - sumă de viață) se dizolvă în apă.

Dr. Adrian Pătruț în *De la normal la paranormal* arată că s-a reușit să se dizolve în apă până și mirosuri și gusturi!

Prof. William Tiller de la Departamentul de Știința și Ingineria materialelor, de la Universitatea Stanford, în conferința sa *Crearea unui nou model funcțional al energiilor vindecătoare ale corpului*¹ arată:

„Examinând apa tratată de vindecători, utilizând reflexii, spectroscopice și lumina în infraroșu s-a găsit că stările vibratorii ale apei se modifică: nu toată apa mai este legată prin punți de hidrogen. Au fost efectuate experiențe

¹ Journal of Holistic Health” (1979)

utilizând vindecători și (sau) grupuri de oameni stând așezați în cerc, în jurul unor vase cu apă, focalizând pe acestea energia vindecătoare. Ei au fost capabili să realizeze în acest mod 8% din apă fără punți de hidrogen. Ei au găsit de asemenea că obțin același efect prin introducerea magneților în apă. Iarăși există o corelare între magneții permanenți și energiile vindecătoare.

Cehoslovacii au efectuat experimente similare, trecând mâinile goale sau purtând magneți, în jurul suprafețelor vaselor cu apă. Ei au găsit rezultate similare, dar au găsit de asemenea că se generează peroxid de hidrogen (perhidrol!) în apă la concentrații foarte, foarte mici. Ei au utilizat detectoare luminoase pentru aceasta, pentru evidențierea reacțiilor chimice foarte distincte, asociate cu interacțiunea câmpului energetic.

Bob Miller, care a lucrat cu Olga Worrall într-o variantă de experimente de vindecare foarte fascinantă, raportează efectele radiației vindecătoare a lui Olgăi, asupra unui vas cu apă. El a studiat tensiunea de suprafață a apei, o măsură cât se poate de fizică și a notat că tensiunea superficială a fost redusă cu circa 20% și că

peste o zi sau două, aceasta a revenit la normal, fapt care indică iarăși, că o acțiune în esență nefizică, a produs un efect fizic, de data aceasta măsurabil cu ajutorul unei proprietăți fizice."

Prin pase asupra unui vas conținând apă, vindecătorii bioterapeuți determină asupra acestuia din urmă o încărcare cu „energia-sursă de viață”, care poate fi stocată (după cum arată Silvia Demeter în lucrarea sa din care am mai citat) timp de câteva luni, în mod profitabil pentru bolnavi, care o pot folosi, bând zilnic câte o mică doză. Tot această minunată suprasensibilă, arată în lucrarea menționată, că de capacitatea de absorbție a apei de energii și de informații, poate profita magia neagră, care o va utiliza în scopuri malefice, bineînțeles. Maleficul poate profita și de „energia - sursă de viață” care nu se refuză nimănui, pentru a produce vindecări, beneficiarii acestora rămânând tributari celui ce le-a produs.

În „Comuniunea cu Îngerul Apei” din *Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan*, se zice:

„Să venerăm apa vieții

Și toate apele pământului:

Acelea care stagnează

Acelea ale heleșteurilor, ale puțurilor și ale torentelor

Acelea ale izvoarelor eterne

Și ale picăturilor binecuvântate ale ploii.

Să sârbătorim toate apele sfinte,

Daruri ale Legii Sfinte”.

Și într-o altă secvență a aceleiași „comuniuni” cu text mai extins:

„Din Oceanul Celest

Curg și șiroiesc

Torente inepuizabile.

În sângele meu curg

Mii de izvoare pure,

De vaporii și de norii Și toate apele

Care se răspândesc pe cele șapte împărății Sunt

sfințite

Prin cele expuse mai sus, apa nu mai apare cu nimic surprinzător în manifestările sale sacramentale din ritualurile religioase (botez, etc.).

Credem că se poate afirma cu destul temei, că apa este un aliment divin.

De ce este nutriția umană act sacru (sfânt)

Cred că este clar pentru toată lumea că toate căutările științei materialiste (de orice proveniență, nu numai marxistă) caută să ignore în mod intenționat, cu orice preț, existența Divinului, precum și orice manifestare mistică, deși aceasta din

urmă este expresia naturală, firească, a omului creat „după chipul și asemănarea lui Dumnezeu”.

Așa se explică faptul că în toate domeniile cercetării, de la cea fundamentală la cea de detaliu, se caută întotdeauna găsirea de mecanisme autoreglatoare, care să explice întregul existent și toată fenomenologia lui scurtcircuitând astfel orice legătură posibilă a omului cu Divinul, orice implicare a Acestuia în desfășurarea vieții atât individuale, cât și a întregii societăți umane.

Desigur sunt și excepții, cum ar fi aceea a *Gnosticilor de la Princeton*, care după cum arată Raymond Ruyer, constituie o grupare neorganizată juridic sau în alt mod, a circa 2000 de savanți, mulți dintre ei laureați ai premiului Nobel, din întreaga lume, care în mod tacit, văd pe Dumnezeu în obiectivul telescoapelor lor sau în expresiile lor matematice sau în întreaga fenomenologie fizică și biologică, cristalografică, geologică, etc.

Cei mai mulți dintre dumneavoastră semenii mei, vă amintiți că ați fost învățați (poate că se învață și astăzi) că viața pe pământ a apărut la întâmplare, s-a auto-organizat în cursul unei evoluții foarte îndelungate, ajungând la performanțele (!?) omului modern de astăzi. Ce nevoie mai are de Dumnezeu omul de știință materialist care prin așa-zisele progrese ale geneticii se joacă de-a Divinul, devenind creator absolut? Unde mai poate avea loc Dumnezeu, când în scenariile cosmologice ale Universului promise pentru viitorul apropiat, deja se consideră că nașterea acestuia din nimic, este depășită.

Antrenat în realitatea virtuală a calculatoarelor, față de care devine din ce în ce mai dependent, la întrecere cu scenariile SF cele mai absurde, omul de știință materialist al ultimilor ani ai mileniului al doilea, se cocoată pe soclul taumaturgic creat de imaginația sa în derivă.

Acțiunea ateizatoare a științei materialiste actuale transmisă prin mass-media de pe întreaga planetă se exercită mai puternic ca oricând.

Numărul persoanelor afectate sau influențate de aceasta este tot mai mare.

Lăsând impresia falsă că poate da un răspuns la toate întrebările, știința materialistă afișând un orgoliu nejustificat de prețiozitatea limbajului său, reușește totuși, din păcate, să deturneze atenția unor semeni de la sacru, făcându-i să îngroașe rândurile ateilor.

După cum am mai arătat încă din „Cuvântul înainte”, Mircea Eliade în prefața la *Istoria credințelor și ideilor religioase* publicată la noi în 1981 scria următoarele:

„Pe scurt, „sacru” este un element în structura conștiinței și nu un stadiu în istoria acestei conștiințe. În nivelurile cele mai arhaice ale culturii, a trăi ca ființă umană este în sine, un act religios, că alimentația, viața sexuală și munca au o valoare sacramentală.

Altfel spus, a fi sau mai degrabă a deveni om, înseamnă a fi religios.

Cele arătate de Mircea Eliade, în mod normal ar trebui să fie suficiente pentru a ne lămuri de ce nutriția umană este act sacru:

„ *Sufletul pur al omului ancestral a înțeles (sau a intuit) totala sa dependență de Creatorul său și că actele care îl pun în directă legătură cu Acesta nu pot fi decât sacre.* ” Munca și sexualitatea sunt acte de creație, aceasta din urmă constituind unul dintre cei trei factori sau elemente (criterii) de asemănare a omului creat, cu Dumnezeu, Creatorul tuturor ființelor și lucrurilor din întregul Univers îi menține acestuia existența, exercitată corect, nu poate fi decât un act sacru. Acest act înseamnă primirea din mâinile Creatorului (dacă ne-am putea exprima așa), a hranei sale.

Practicându-și nutriția în acest mod, omul înseamnă că acceptă sacralitatea actului, răspunzând cu respectul cuvenit Iubirii Divine care se revarsă către el.

Unul dintre elementele cele mai caracteristice omului, care îl deosebește de animal (oricât ar fi de inteligent acesta) este simțul sacrului, intuiția sa religioasă care îi dezvăluie predestinarea Îndumnezeirii sale, rostul existenței sale, a întregii Creații.

Privind din această perspectivă, ateul apare ca un component patologic al societății umane, rezultat al unei mari ignoranțe științifice (în ciuda unei extraordinare îngâmfare, în realitate nejustificate) și a pierderii treptate a sensibilității sale sufletești, sub impactul maleficului. Omul ancestral care își cunoștea structura multidimensională și care avea o totală deschidere spre lumile suprasensibile, nu putea fi ateu. Ateismul este o realizare relativ modernă din trecutul omenirii (se pare că din timpul culturii grecești).

Deoarece, după cum am arătat, cel mai clar și mai important caracter distinctiv de animal al omului, este acela religios, al sacrului, înseamnă că, în fapt, ateul, prin respingerea sau ignorarea acesteia, face toate eforturile de a părăsi condiția umană, îndreptându-se spre animalitate.

Din păcate nu numai ateu au o atitudine animalică față de actul nutrițional, ci și numeroși credincioși aparținând diferitelor culte sau secte, care în cel mai bun caz murmură câteva cuvinte, contând ca rugăciune înainte de a se așeza la masă (sau chiar așezați la masă), eventual și la terminarea mesei, evidențiind cât se poate de clar caracterul formal al invocațiilor către Divin, în fapt caricaturizând sacralitatea actului nutrițional.

Când poporul român era cu adevărat creștin, înainte de impactul ateizator, legiferat, al comunismului, nu exista casă în care la vremea mesei, familia care o locuia să nu se ridice în picioare, să zică un „Tatăl nostru”, iar la terminare, mulțumiri către Dumnezeu, pentru hrana cu care a binecuvântat-o. De asemenea, la începutul mesei, de obicei cel mai vârstnic, dacă se afla în putere, tăia pâinea mai întâi închinând-o, adică făcându-i semnul crucii cu cuțitul.

O dovadă a apropierei de puritatea omului ancestral, este că înainte de a începe orice lucrare, punând mâna pe coasă, furcă sau sapă etc., românul de odinioară își făcea semnul crucii, dacă era în câmp, cu ochii la troițele de la marginea acestuia, ele având o desime impresionantă. Același popor de pe întregul cuprins al țării, între Sfintele Paști și înălțare se saluta prin cuvintele: *Hristos a înviat!*. Din

nefericire, ceea ce n-a putut face aproape două milenii de istorie zbuciumată a țării, a reușit jumătatea de veac de comunism, când prin atrocitățile comise asupra a 300.000 de persoane, în special (numeric vorbind) la Canal (acestea reprezentând spuma țării, exemplul viu de urmat de întreaga populație) au adormit sau năucit sufletul poporului român.

Unde ne aflăm astăzi?

Sub impactul bucuriei burții, a obsesiei sexuale, a comodității maxime, a grabei maxime sub imperiul lui *Time is money*, care creează un curent puternic spre ispită, îi face pe credincioșii de care vorbeam mai sus, să uite de sacralitatea actului nutrițional. Ei se vor comporta asemenea ateilor, alunecând din ce în ce mai mult spre nutriția animală.

Respingerea ideii de sacralitate a actului nutrițional, corespunde acceptării imaginii originii animalice a omului, adică a bazei ateismului și constituie în fapt, refuzul credinței în Dumnezeu în totalitate.

Acest fapt apare mai pregnant în cazul omului de știință credincios, la care apare duplicitatea credinței în Dumnezeu pe de o parte și în originea animalică și întâmplătoare a omului care constituie bazele materialismului, pe de altă parte. Această duplicitate a omului de știință materialist, a cărui inimă, uneori, prin sensibilitatea ei, îl dezvăluie pe Dumnezeu, Care este negat de rațiunea sa, creează un caracter formal activității sale religioase, în cazul în care totuși o practică.

Atunci nu mai este de mirare că, după cum a arătat Dr. Alexis Carrel, omului modern, în special celui intelectual, îi este rușine să se roage, fapt prin care este atras mai mult de budism, care, crede el, îi oferă meditația ca alternativă.

De fapt blocarea rațiunii omului de astăzi pe o asimptotă materialistă sub impactul educațional ateist, este explicabilă prin izolarea lui tot mai mare față de natură, unde avea ocazia să-L simtă pe Dumnezeu pretutindeni și chiar să-i sesizeze prezența, când își păstrase spiritul de observație nealterat.

Cele expuse aici, ar fi cu siguranță mai bine înțelese dacă semenii mei cititori ar consulta cartea mea *Bioenergia, darul Divinității*.

Prin aceasta, cititorii vor avea oportunitatea să afle imaginea reală, holistică, a structurii ființei umane pe fundamentul său trinitar, cuprinzând alcătuirea septenală, deci pe șapte niveluri, a corpurilor sale din lumea suprasensibilă, să facă o incursiune în cadrul real de existență al omului, care este în fapt întregul Univers și să ia cunoștință de grava situație actuală, a planetei și omenirii, evidențiind în mod științific cum se produce creșterea entropiei într-un mod care le poate fi fatal. Se evidențiază rolul important jucat de nutriție care printr-o eroare fundamentală a deteriorat puritatea ancestrală a omului dând semnalul începutului degenerării sale.

Cititorii vor mai putea afla o serie de alte aspecte importante din citatele și extrasele date din *Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos* de discipolul Ioan, care explică relația omului cu Divinul, după cuvintele cele mai autorizate ale Mântuitorului. Se lămurește astfel că spiritul omului este proiecția holografică a Tatălui Ceresc în el și că Tatăl Ceresc - după cum se exprimă Sf. Ciprian și alți Sfinți Părinți - „locuiește în lumina nepătrunsă și neapropiată”, aceasta

însemnând că El ocupă o lume aparte, rezervată Lui. Această lume este spațiul zerodimensional al Universului, constituind totodată, factorul care determină Legea Holografiei, Lege Divină care explică multe enigme, inclusiv acțiunea magică. Faptul că spațiul zero-dimensional ar putea constitui locuința Divinului, mi-a fost sugerată de geniala observație a lui C. Noica, prin care cubul din spațiul nostru tridimensional, devine pătrat în spațiul bidimensional, segment de dreaptă în spațiul unidimensional și punct în spațiu! zerodimensional.. Reflectând puțin, înțelegem că în spațiul zerodimensional, care este un punct din punct de vedere matematic și fizic, poate încapa întreg infinitul din spațiul tridimensional. Cum în infinitul mare există o infinitate de puncte (adică de Infinituri „zerodimensionale”) înseamnă că Dumnezeu este peste tot, dar în lumea Sa aparte, zero-dimensională.

Pentru mai buna înțelegere a legăturii care există între nutriție și energia sursa de viață, am rezervat penultimul capitol al cărții de față, acestui aspect.

În fine, trecând la alte aspecte în contextul temei, trebuie să mărturisesc aici cu tot regretul, că nu sunt de acord cu conceptul de sacroterapie elaborat de prietenul Aure! Simionescu, prin care „îmbinarea armonioasă între rugăciune, spovedanie, împărtășanie și regimul alimentar, constituie o metodă terapeutică de vindecare a oricărei boli”.

În fapt, practicile menționate ca făcând parte din metoda terapeutică evocată, sunt prin natura lor sacre, așa că termenul de sacroterapie constituie un pleonasm. Practicile menționate sunt firești în viața creștinească autentică, obișnuită. Discuții cu privire la regimurile alimentare recomandate, vom face în partea a doua a cărții de față.

Apreciem însă ca foarte valoroase trimiterile la citate biblice făcute de prietenul Aurel Simionescu, care odată în plus, exprimă în fapt sacralitatea firească a actului nutrițional pentru toată lumea (nu numai ca tehnică terapeutică).

Din păcate, tot în Biblie, există exprimări clare cu privire la permisiunea de a mânca alimente gătite precum și carnea animalelor pure. Acest fapt, nu face decât să creeze o confuzie totală, prin contradicția cu versetele evocate pertinent de autorul sacroterapii.

Deoarece însă în această parte a cărții ne-am propus a nu face nici o discuție cu privire la „Ce mâncăm?”, ne-am rezervat dezbaterele ample pe această temă în partea a 2-a a cărții de față.

În încheierea cărții mele *Bioenergia, darul Divinității*, la care ne-am referit mai sus, am arătat că singura posibilitate de dezamorsare a situației grave în care se află omenirea în momentul de față, este de a stopa de urgență poluarea planetei pe toate planurile (inclusiv a planurilor subtile), determinând în același timp reducerea entropiei planetei prin reechilibrarea energiilor levogire/dextrogire, care va antrena reechilibrarea raporturilor negentropie/entropie și timp biologic/timp fizic. Am arătat că acest lucru nu este posibil decât prin practicarea de către întreaga omenire a IUBIRII NECONDITIONATE, cea mai puternică dintre toate energiile care există. Obținerea acestui deziderat (în ciuda aparențelor utopice) se poate realiza prin reunificarea Științei cu Religia, care să determine o nouă

cunoaștere umană de nivel spiritual superior („Știința sacră”), prin eliminarea din ele a tuturor confuziilor, contradicțiilor, ambiguităților, a tuturor influențelor malefice. Rolul hotărâtor în această privință, revine educației la toate nivelurile, mass-mediei planetare.

În cadrul acestei transformări, ființa umană va lepăda treptat lestul animalic impus de malefic și va redeveni om adevărat. Acesta își va fi recăpătat puritatea ancestrală, iar nutriția, munca și sexualitatea, vor fi respectate din nou ca acte sacre!

Apelul pe care îl fac cu această carte semenilor mei, de a reconsidera nutriția umană ca act sacru, face parte integrantă din demersul general evocat mai sus.

Polaritatea benefic/malefic

Polaritatea benefic/malefic constituie un aspect fundamental al existenței umane, din păcate insuficient analizat și discutat și cu atât mai puțin considerat și utilizat drept criteriu în viața de toate zilele. Este desigur motivul pentru care maleficul a pătruns atât de adânc în toate segmentele activității umane, raportând numeroase și mari succese în dauna beneficului.

Dar ce înseamnă polaritatea benefic/malefic?

În modul cel mai simplificat cu putință, s-ar putea exprima sub forma antagonismului bine/rău. Datorită însă marii diversități de concepte filozofice care stau la baza practicilor religioase din întreaga lume, criteriile bine/rău au devenit relative, determinând confuzii, ambiguități și chiar contradicții: ceea ce este bine pentru unii, este rău pentru alții și invers. Și cum să nu fie așa, când numeroși semeni de pe planetă, îmbrățișează conceptul că răul ... nu există!

Pentru energiile fizice, polaritățile au un caracter concret bine cunoscut: energia de o anumită polaritate atrage sau este atrasă de energiile cu polaritate contrară; + atrage - și respectiv - atrage +. Polul + al magnetului atrage polul - al altui magnet; energia electrică de la polul + este atrasă de aceea de la polul - .

Expresia biologică cea mai inferioară a polarității este bine cunoscută: diferențiere pe sexe, care și determină atracția sexuală.

În planul energiilor superioare însă, atracția nu mai are loc între polaritățile lor contrarii, ca la cele inferioare, ci între polarități de aceleași semn. Gândurile și sentimentele bune, atrag gânduri și sentimentele bune, respectiv gândurile și sentimentele rele, atrag gânduri și sentimente rele. Iată că din nou am ajuns, inevitabil la bine și la rău.

Cu toată diversitatea conceptuală privind binele și răul, de care vorbeam mai înainte, trebuie să remarcăm totuși, că în condiții normale, omul obișnuit poate sesiza ce este bine și rău, cel puțin în aspectele fundamentale. Astfel, va sesiza că de exemplu, ura, cu toate formele ei (invidie, gelozie, etc.), furia, violența, egoismul, lăcomia etc., imprimă gândurilor și sentimentelor, polaritatea negativă (-), adică rea.

Tot atât de ușor va fi de înțeles că sentimentele și gândurile negative, rele, nu

pot proveni din sfera Divină, a Luminii, a Iubirii necondiționate, ci din sfera de la polul opus, al entităților negative, a întunericului sau altfel spus, a maleficului. Când vorbim de polaritate benefic/malefic înțelegem această diferențiere pe care trebuie s-o

facem în natura gândurilor și sentimentelor pe care le elaborăm, după proveniența lor, de la Divin sau de la malefic.

Pe de altă parte trebuie să înțelegem că gândurile- si sentimentele pe care le elaborăm în permanență, sunt energii care se transmit prin unde elicoidale. levogire pentru benefic (adică unde spirale cu pas egal, care se rotesc la stânga în consens cu energia-sursă de viață care provine de la Divin) și dextrogire (adică având rotire spre dreapta) pentru malefic. Nu există gânduri sau sentimente neutre (chiar dacă uneori lasă această impresie înșelătoare) sau intermediare: ori e albă, ori e neagră, după o cunoscută expresie populară.

Conform principiului conservării energiei, nici o energie nu se pierde: ori se transformă într-o altă formă de energie stocată sub formă potențială. Aceasta din urmă, în cazul energiilor malefice, constituie cea mai gravă formă de poluare.

În încheiere la cartea mea *Bioenergia, darul Divinității*, am arătat că acumularea acestui potențial malefic este acela care determină seisme, taifunuri, tornade, inundații, violențe sociale, războaie.

Bine, bine, veți zice, dragii mei semeni, ce legătură are polaritatea benefic/malefic, cu nutriția umană?

Veți vedea că are și încă sub două aspecte.

Un aspect privește influențarea noastră interioară de către malefic în timp ce mâncăm (bineînțeles fără respectarea normelor comportamentale descrise anterior și a celor legate de respectarea sacralității actului nutrițional, ce urmează a fi expuse).

Un alt aspect privește influența malefică a alimentelor pe care le mâncăm.

În primul caz deci, influențăm noi mâncarea pe care o mâncăm, în rău, (chiar dacă inițial era pură energetic), prin elaborarea sub impuls malefic, a gândurilor și sentimentelor negative, în timp ce mâncăm. (După cum am observat în discuția despre apă, aceasta are capacitatea de a absorbi orice fel de energie, nu numai în sens pozitiv, dar și negativ). Iar mâncarea, de orice fel ar fi, are ca principal component, apa.

În al doilea caz, chiar dacă starea noastră personală este corespunzătoare (adică pozitivă din punct de vedere energetic - spiritual), putem fi influențați negativ de un aliment care s-a aflat sub impactul unei influențe malefice, fie că el a absorbit gânduri și sentimente negative ale persoanelor în prezența cărora s-a aflat, fie că este adus de la mari distanțe, în mod accidental și fiind „găzduit” de poluarea lui fizică și chimică, ca un fel de „purtător”.

Poate că unii dintre semenii mei, vor zâmbi amuzați, condescendent, la asemenea aprecieri. Pentru a ie da însă motiv de reflecție în plus, mă voi referi la aspectele suprasensibile ale nutriției umane analizate sumar mai înainte și anume

la observațiile lui H. Chretien care arată că într-un experiment, în care 2 gospodine s-au întrecut în același timp în efectuarea a 2 preparate culinare, deși materialele utilizate, rețetarul, ustensilele, temperatura de lucru, etc., cu alte cuvinte întreaga metodologie a fost identică și respectată cu strictețe până la ultimul amănunt observabil, gustul lor final obținut, a fost totuși destul de diferit!

Legea polarității energiilor, cu referire specifică la polaritatea benefic/malefic, ne poate face să înțelegem multe aspecte nebanuite până în prezent, inclusiv cele din domeniul nutrițional, în discuție în lucrarea de față.

Din cele discutate în acest capitol, înțelegem că energiile manipulate de malefic devin negative, adică dextrogire și cu alte cuvinte entropies. Acestea sunt energiile care în fond determină creșterea entropiei planetare.

La nivel de individ, se întâmplă același lucru: prin acumularea de greșeli, care reprezintă păcatele, adică încălcări ale Legii Sfinte ale Tatălui Ceresc, crește entropia acestuia ducându-l la moarte. Tatăl Ceresc I-a proiectat și adus în creația Sa, pentru a fi fericit și a trăi etern, așa cum se întâmpla în perioada adamică a omenirii care simbolizează Raiul. Mari, fundamentale discuții au avut loc pe această temă în toate culturile cunoscute ale omenirii. Toate acestea au încercat să-L implice pe Tatăl Ceresc, făcându-l răspunzător de toate greșelile oamenilor, în loc să observe logic, că din moment ce Creatorul le-a lăsat liberul arbitru, singurii răspunzători de căderea în ispită care i-au dus la comiterea păcatului, au fost ei înșiși. Macazul bine/rău, benefic/malefic, energii levogire/energii dextrogire, iubire/ură, cu alte cuvinte negentropie/entropie, depinde de fiecare persoană în parte.

Necesitatea rezonanței cu Divinul în timpul mesei

Aspectele discutate mai sus ne evidențiază faptul fundamental, că omul este supus aproape în permanență, influențelor malefice, fie venite din exterior, fie provenite din interior, adică din propria ființă (atunci când ispita factorului negativ a dat roade).

În mod cât se poate de logic, cea mai bună protecție într-o atare situație (dacă nu cumva singura cu adevărat eficientă), este contactul, comunicarea permanentă cu Divinul, singurul în măsură să înlăture influențele malefice, și știind în modul cel mai clar cu putință, că nu pot fi prezente în același loc și în același timp, forțele superioare pozitive și cele negative.

Reflectând la acest aspect, ne apare cât se poate de clar sensul recomandării Sfinților Părinți ai Bisericii Creștine Ortodoxe, care stă la baza *Filocaliilor*. „Rugați-vă neîncetat!”. Cu deosebită claritate apare rostul *Rugăciunii inimii* sau a *Rugăciunii Domnului Iisus Hristos*; sau a minți.

Rezultă cât se poate de evident, că un contact permanent cu Divinul ar înlătura complet posibilitatea manifestării entropice a maleficului în persoana care ar întreține această legătură.

Dar, omul modern veți zice are obligațiile lui față de societate, față de

colectivitatea umană în care trăiește conform legilor acesteia, impuse de necesitățile specifice ale trăirii concrete.

Desigur, aparent așa este, numai că dezvoltarea societății umane actuale reprezintă apogeul devierii de la Legile fundamentale ale Tatălui Ceresc.

Evoluția ei impusă doar de latura tehnologică care creează impresia eronată a unei extraordinare dezvoltări, superioare, a determinat false necesități, în fapt tot atâtea motive de suferință. Dovadă este creșterea continuă a entropiei generale a planetei, precum și a fiecărui individ în parte. În fond, câte persoane din societatea umană actuală cunosc rostul *real*, al existenței lor?

Să revenim însă la aspectul fundamental care ne preocupă aici și anume la necesitatea rezonanței cu Divinul în timpul mesei (sau cum am zice mai bine), *măcar* în timpul mesei. Împreună cu cele spuse în acest capitol, expunerea următoare sper să aducă clarificările necesare tuturor semenilor noștri.

Ce este rezonanța?

Rezonanța este un fenomen cunoscut din fizica elementară. Să-l analizăm însă puțin împreună, pentru a-l reaminti celor care l-au cunoscut și pentru a-l face cunoscut celor care nu l-au cunoscut încă.

Experiența cea mai simplă, devenită clasică, imaginează prezența a 2 instrumente cu coarde (de preferat identice), de exemplu viori, amplasate într-o cameră, la oarecare distanță una de cealaltă.

Experimentatorul ciupește cu degetele sau în alt mod una din corzile uneia dintre viori.

În liniștea păstrată în timpul experienței, se va auzi în mod foarte clar, cum, coarda corespunzătoare a celeilalte viori aflate la distanță, va intra și ea în vibrație, emițând același sunet un timp oarecare, după care are loc o diminuare gradată până la dispariția totală. Acesta este fenomenul de rezonanță.

El a fost pus în evidență mai întâi pentru undele sonore sau acustice. Orice emițător de sunete transmite unde sonore de jur împrejurul său. Dacă în această zonă sferică în care se transmit undele respective se află un instrument capabil să vibreze la sunetele transmise de sursa sonoră respectivă, atunci undele sonore ajunse la aceasta vor determina intrarea lui în vibrație prin fenomenul de rezonanță.

Ulterior s-a dovedit că orice fel de undă, indiferent de natura sa, formă, frecvență, amplitudine, etc., determină fenomene de rezonanță specifice fiecăruia.

Gândurile și sentimentele care oricât de complicate ar fi, se transmit tot sub formă de unde, determină și ele fenomene de rezonanță specifice. Probabil că ele pot fi transmise practic vorbind, în tot Universul, dacă adresa pe care le-o dăm este acesta. Dacă un gând sau un sentiment emis de o persoană are o adresare concretă către o anumită altă persoană sau către un loc specific, atunci adresantul îl va recepționa fie conștient prin mecanisme telepatice,

fie inconștient, sau locul respectiv (locul țintă) va fi impregnat cu acesta, conform polarității sale specifice.

Cum se realizează rezonanța cu Divinul?

Rezonanța cu Divinul este foarte ușor de realizat dacă înțelegem în fapt, ce înseamnă acest lucru.

Ei bine, rezonanța cu Divinul, nu este altceva decât rugăciunea, numindu-se mai întâi. Adresantul, după care urmează expunerea cererilor, a ceea ce expeditorul dorește să i se împlinească.

Deși, după cum am afirmat, rugăciunea este un act de extremă simplitate, realizabil de către oricare ființă umană, mecanismul intim, în detaliu al modului în care se produce rezonanța, legătura, cu Divinul nu ne este cunoscut. Putem doar presupune că singura posibilitate logică de realizare a legăturii cu Lumea Divină, adică „Universul zerodimensional” (învăluit în Lumina Nepătrunsă și Neapropiată, după expresia sfântului Ciprian) este aceea prin Spirit, acesta constituind proiecția holografică a Tatălui Ceresc în ființa umană (acest aspect ar fi mai clar înțeles dacă s-ar consulta lucrarea mea *Bioenergia, darul Divinității*).

Trebuie să se înțeleagă însă în modul cel mai clar cu putință, faptul că, rugăciunea, deși constituie actul cel mai simplu posibil, nu se poate îndeplini oricum, în mod mecanic, ca la robot. Rugăciunea nu se spune din vârful buzelor. Trebuie ca măcar în aceste momente sacre, să uiți de tine și de egoismul tău cu toate preocupările lui. Să te adresezi Divinului ca și cum ai vorbi în numele întregii omeniri sau chiar al întregului Univers.

Întreaga ta ființă (cu toate cele 7 corpuri subtile ale sale) *trebuie să vibreze la unison*, și să aibă o deschidere totală. Ideal ar fi ca la vremea respectivă să ai impresia că ai dorința de a îmbrățișa întreaga omenire.

Însă, oricât de mult și-ar iubi Dumnezeu copiii, mă îndoiesc că ne-am putea imagina că El ar putea determina forțele Sale specializate să fie receptive la o rugăciune mimată.

Conținutul rugăciunii trebuie să fie simplu, clar, exprimat cu smerenie și totală încredere. Smerenia trebuie înțeleasă ca acea atitudine sensibilă, umilă, specifică încredințării Divinului, de total abandon. Conținutul rugăciunii trebuie să se refere la cererea de alinare a suferințelor fizice, sufletești, morale, pentru obținerea și menținerea unei sănătăți perfecte, la evoluția spirituală superioară. Ie o mare importanță este cererea de eliminare a tuturor spurcări uni lor fizice, chimice, biologice, energetice, informaționale, morale și de orice fel încă necunoscut de noi, a tuturor entităților negative, malefice, maligne, și, a tuturor maleficităților și malignităților posibile din toate părțile componente ale ființelor noastre. Se poate cere ajutorul Divin pentru lămurirea în clar, a unor probleme de natură spirituală. Nu este cazul în schimb, să se ceară avuții, câștiguri, avantaje de natură materială care constituie piedici în realizarea scopului pentru care oricare om a fost creat și anume îndumnezeirea sa, adică a devenirii sale Fiu de Dumnezeuii.

Rugăciunile trebuie făcute vorbind la plural, ca și cum ai vorbi în numele mtragij nmenir? Este expresia cea mai superioară a fraternității nmane Ea se regăsește doar în religia creștină, în special cea ortodoxă. (Se pare că există și cărți de rugăciuni vorbite la persoana întâi; acestea în general, au o valoare spirituală mai redusă, subordonată. Spunându-le însă la plural, le ridici în mod automat, valoarea spirituală și duhovnicească). Chiar cererile care par cele mai personale pot fi făcute la plural, pentru că este imposibil ca în întreg Universul să nu mai fie cineva în situația ta pentru care să te rogi.

Există numeroase rugăciuni întocmite de Sfinții Părinți ai Bisericii, care prevăd diverse situații. În afară de acestea, există posibilitatea realizării de rugăciuni proprii, într-o gamă practic nesfârșită.

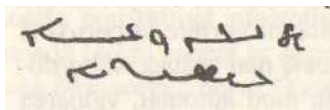
Cea mai rostită rugăciune din religia creștină este desigur *Tatăl nostru* sau *Rugăciunea Domnească*. Ea poate fi spusă în orice ocazie, inclusiv deci înainte de masă.

În legătură cu *Rugăciunea Domnească* vreau să fac o precizare sau mai degrabă o punere la punct. Cu câțiva ani în urmă (cred că 1990 sau 1991) am încercat să realizez acest lucru printr-o notă adresată rubricii de specialitate a ziarului *România liberă*. Din păcate, cu toată claritatea exprimată, apelul meu a rămas fără efect, evidențiind încă odată cât de profundă poate fi uneori ignoranța

atunci când argumentarea mai mult decât logică, în ciuda evidenței, este substituită de conservatorismul reducționismului dogmatic. Având în vedere extrema importanță a demersului, voi face în cele ce urmează expunerea lui integrală:

După cum se știe *Tatăl nostru*, cea mai răspândită și rostită dintre rugăciunile creștine, așa cum este redactată în Evangheliile oficiale, canonice, vezi Matei (6, 9-13), Luca (11, 2-4), există versetul «Și nu ne duce pe noi în ispită ...». Acest verset constituie o mare greșeală, în fapt, o adevărată insultă adusă Tatălui Ceresc prin care se anulează toate cererile anterioare. Cum poate fi confundat Tatăl Ceresc cu Satana? Se știe de către toată lumea ca ispititorul este Satana. Prin versetul așa cum este formulat, ar fi ca și cum te-ai adresa Satanei, Dar adresându-ne cu el Tatălui Ceresc, atunci este o insultă adusă Lui.

În *Lord's Prayer (Rugăciunea Domnească, Tatăl nostru)* lucrarea tradusă de către Rocco A. Errico doctor în limba aramaică, din această limbă, versetul respectiv are următoarea grafie originală:



și se pronunță: OÖ-LĂ TĂ-LĂN EL-NIS-YÖ-NĂ și este tradus în limba engleză astfel: „And do not let us enter into temptation” ceea ce înseamnă „Și nu ne lăsa pe noi să cădem

întru ispită”

Dr. Rocco A. Errico arată că:

„Cele mai multe traduceri care circulă în lume - cu privire la acest verset bineînțeles - sunt «Și nu ne duce pre noi în ispită». Dar traducerea corectă este **«Si nu ne lăsa pre noi să cădem în ispită»**.”

Dumnezeu nu duce pe nimeni în ispită și nici nu ispitește pe nimeni: Dumnezeu este Lumină, viață și iubire. Cum ar putea El să ne ducă în ispită? Cum ar putea Lumina să ne ducă în întuneric? Cert este că Lumina biruiește întunericul întotdeauna, iar întunericul nu poate birui Lumina. Și iubirea nu ne poate ispiti să facem rău.

Ce am simți noi dacă copiii noștri ne-ar ruga neîntrerupt: „Tăticule, mămico nu ne duceți în ispită”. Nu, copiii noștri știu că noi vrem să-i ferim de necaz și ispită. Și în același fel este adevărul Tatălui nostru Ceresc.

Când suntem duși în ispită aceasta se produce datorită poftelor noastre, după cum ne spune Sf. Apostol Iacov în Epistola sa:

„Nimeni să nu zică, atunci când este ispitit: «De la Dumnezeu sunt ispitit, pentru că Dumnezeu nu este ispitit de rele și *El însuși nu ispitește pe nimeni*. Ci fiecare este ispitit când este atras și momit de însăși pofța sa»²⁰.”

Cuvântul aramaic *talán* vine de la rădăcina cuvântului *al*, care are multe subînțelesuri. Printre ele sunt: „a cădea în”, „a intra în”, „a ataca”, „a lupta”. Și când se folosește ca prepoziție înseamnă „pe”, „în”, „lângă”, „chiar lângă” sau „în vârful”, „peste ceva”.

În această expresie a rugăciunii oricum înseamnă „*nu ne lăsa pre noi să cădem în ispită*”. Același cuvânt este folosit de Domnul nostru Iisus Hristos în Evanghelia lui Matei 26:41 unde le spune Apostolilor: «Privegheați și vă rugați ca să nu mai cădeți întru ispită.» Cuvântul utilizat aici a fost *talón* (desigur un alt timp al verbului).”

Având în vedere cele de mai sus, eu vă rog insistent, dragi semeni să adoptați versetul corect: Și nu ne lăsa pre noi să cădem în ispită.

La insistențele mele de a preceda actul nutrițional de o scurtă rugăciune, care printre altele ar însemna recunoașterea sacralității acestuia, un ateu ar putea replica cu malițiozitate: „Conform credinței, Dumnezeu le știe pe toate, prin urmare și ceea ce vrei tu să-i ceri. Atunci ce nevoie ar mai fi de rugăciunea ta?”. Evident că Dumnezeu le știe pe toate! Dar pentru a primi ceea ce gândești să rogi pe Dumnezeu, ai nevoie de o cale de comunicare, de un canal prin care să primești cele solicitate. Iar pentru a crea aceste căi de comunicare cu Divinul, trebuie să te rogi Lui, conform Legii, pe care tot El a elaborat-o.

Deoarece ne-am referit la rugăciune, ca fenomen de rezonanță, de comunicare cu Divinul legată în special de actul nutrițional, conținutul recomandat al acesteia trebuie să fie firește, în acest context. Pentru cei care, din diferite motive nu spun rugăciuni și dimineața și seara, este bine să insiste puțin mai mult, acoperind întregul spectru al cererilor spirituale și privind sănătatea.

1 Epistola sobornicească a Sf. Apostol Iacov 1: 13-14

Firește, că la terminarea mesei, trebuie adresat Domnului un cuvânt de mulțumire de felul: „îți mulțumim Doamne pentru hrana cea trupească, ne rugăm Tie, îngrijește-Te de noi cu hrana cea sufletească”.

Am promis că în această primă parte a lucrării, nu vom analiza critic ceea ce mâncăm, problema concretă cea mai dificilă a zilelor noastre. Nu mă pot opri totuși să nu fac remarca globală că, oricum ar fi, mâncatul cărnii de orice fel nu constituie numai o greșeală, ci și un păcat. Din acest motiv, pentru că tot suntem la capitolul analizei sacrale a actului nutrițional, sugerez iubitorilor mei semeni cititori, ca în cazul în care li se servește la masă vreun fel cu carne, după terminarea rugăciunii dinaintea mesei, să ceară în gând iertare

animalului din care va mânca, mulțumindu-i pentru jertfa sa.

Faptul că o astfel de practică se regăsește în unele credințe indiene, nu trebuie considerat ca o influență negativă a acestora. Eu cred că este un gest elementar, minim necesar păstrării sensibilității ființei umane, la nivelul predestinat de OM.

Existența la om a „centrului rugăciunii” evocat de Dr. Alexis Carrel în creier.

În cartea sa *La Priere (Rugăciunea)* care alături de lucrările sale privitoare la minunile de la Lourdes, are o profundă rezonanță spirituală, marele chirurg Dr. Alexis Carrel evocă faptul că omul are în creier un centru al rugăciunii care în caz de neutilizare se atrofiază ca oricare organ sau funcțiune. Pentru aceia care cred în imaginea lumii oferită de materialism, informația poate părea senzațională, pentru aceia însă, care știu că Universul a fost creat pentru om, nimic nu pare mai firesc decât existența unui centru al rugăciunii în om, la care să se alinieze toate preocupările sale spirituale.

Dintr-o perspectivă suprasensibilă, adică ținând seama de structura corpurilor subtile ale ființei umane și de existența sa holistică, adică multispațială în cadrul Universului, un astfel de centru al rugăciunii apare ca organ de legătură a corpului fizic și a dublului său, (corpul eteric), cu corpurile din planul spiritual, inclusiv spiritul care după cum am menționat, constituie proiecția holografică a Tatălui Cereșc în om. Este posibilă o legătură și cu matricea energetică - informațională a ființei umane.

Cred că nu este lipsit de interes, de semnalat aici, constatarea Dr. Alexis Carrel că omul modern își pierde treptat religiozitatea, ca urmare, a faptului că îi este rușine să se roage. El exemplifica acest lucru cu Europa, unde constată creșterea numărului de budiști și ca urmare a faptului că se zice (și se crede!) că rugăciunea poate fi substituită prin meditație (care pare mai „intelectuală”!).

În concluzie, rugăciunea este manifestarea părții Divine din om. Această parte Divină din om este spiritul, proiecția holografică a Tatălui Cereșc în el.

Fără manifestarea acestei părți Divine din om, adică fără rugăciune, cu alte cuvinte fără rezonanță cu Sfânta Treime (imaginea trinitară a Divinului), omul este un simplu animal. Manifestările animalice ale omului (astăzi mai mult ca niciodată în dezvoltare), poate chiar subanimalice, pot fi ușor explicate dacă ținem seama că la proporții de masă omenirea a renunțat de-a lungul timpului (ia noi în ultimii 50 de ani modificarea a fost extrem de clară), de a mai considera actul nutrițional ca fiind sacru, antrenându-se din ce în ce mai mult în ceea ce materialismul a definit drept *struggle for life* (lupta pentru existență) care a detronat pe om, predestinat a deveni Divin și l-a reimplantat în junglă.

Textele Hristice din *Evangelia Păcii* referitoare la parametrul comportamentali discutați la începutul lucrării

Trebuie să mărturisesc aici, că după 16 ani de cercetări privind problemele fundamentale ale vieții, printre care „bioenergia” și nutriția umană ocupând un loc însemnat, am intrat în posesia celei mai extraordinare cărți care mi-a fost dat s-o citesc: *Evangelia Păcii*

a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan. Cartea am primit-o exact la vremea când trăseseam concluziile definitive cu privire la nutriția umană, în urma cercetării științifice sinergice, holistice, pe care o făcusem.

Cuvintele Mântuitorului mi-au confirmat pe deplin justetea concluziilor. în extrasele ce urmează mă voi referi numai la aspectele comportamentale ale nutriției umane, așa cum am promis pentru partea întâi a cărții de față, urmând ca cele privind ceea ce mâncăm, precum și discuții mai ample cu privire la *Evangelia Păcii* să fie în partea a doua.

„Și nu fiți asemenea servitorului lacom care înhață porțiile altora de pe masa stăpânului său, devorând totul și amestecând totul în lăcomia sa. Și când stăpânul va observa acest lucru, îl va goni de la masa sa, plin de mânie. Și când ceilalți vor fi terminat masa lor, el va aduna toate resturile și va chema pe servitorul cel lacom, zicându-i: «la acestea și le mănâncă cu porcii, căci locul tău este cu ei în cocină, și nu la masa mea».”

„În consecință, aveți mare grijă de templul corpului vostru și nu-i murdăriți cu tot felul de scârboșenii. Declarați-vă mulțumiți cu două sau trei feluri de alimente pe care le veți găsi întotdeauna pe masa Maicii voastre Pământești, și nu fiți avizi să devorați toate cele ce vedeți în jurul vostru. Adevăr zic vouă, dacă voi amestecați tot felul de alimente, în corpul vostru războaie fără sfârșit vor avea loc, și el va fi distrus, după cum casele și împărățiile divizate unele contra altora aleargă la propria lor pieire. Pentru că Dumnezeu vostru este Dumnezeu păcii și nu va da niciodată sprijin acelor care sunt divizați. Nu stârniți mânia lui Dumnezeu față de voi pentru a nu vă goni de la masa Sa și ca voi să nu fiți forțați să recurgeți la masa lui Satana în care corpul vostru va fi corupt de focul păcatelor, al bolilor și al morții.”

„Când mâncați, nu mâncați niciodată până la saturație. Fugiți de ispitele lui Satana și ascultați vocea îngerilor lui Dumnezeu. în orice clipă, Satana și puterea sa vă duc în ispită ca voi să mâncați din ce în ce mai mult. Traiți prin spirit, rezistați dorințelor corpului și să știți că ajunările sunt întotdeauna plăcute în ochii îngerilor lui Dumnezeu. Cântăriți deci cantitatea care vă trebuie pentru a vă satura și reduceți-o cu o treime.”

„Aveți grijă ca greutatea hranei voastre zilnice să nu fie sub o *mina*²¹” dar

să nu depășească *două mina*. Atunci îngerii lui Dumnezeu se vor pune pentru totdeauna în slujba voastră și voi nu veți mai recădea niciodată în sclavia lui Satana și a bolilor sale.”

„Nu tulburați lucrarea îngerilor în corpul vostru, luând mese prea dese. Căci adevăr zic vouă, că acela care mănâncă de mai mult de două ori pe zi realizează în el opera lui Satana. Îngerii lui Dumnezeu vor abandona acest corp și de îndată Satana va intra în posesia lui. Mâncați numai când soarele este la punctul său culminant pe cer și o a doua oară, când apune. Astfel nu veți cunoaște niciodată boala, căci aceia care procedează după cum v-am arătat, vor găsi favoarea în ochii Domnului. Dacă doriți ca îngerii lui Dumnezeu să se bucure de corpul vostru și ca Satana să fugă departe de voi nu luați decât o singură masă pe zi la masa lui Dumnezeu. Și astfel zilele voastre vor fi prelungite pe pământ, căci acest mod de comportament este agreabil în ochii lui Dumnezeu. Întotdeauna nu mâncați decât dacă masa lui Dumnezeu este întinsă în fața voastră și nu mâncați decât ceea ce se găsește pe această masă. Căci adevăr zic vouă, Dumnezeu cunoaște bine ceea ce corpul vostru are nevoie și când are nevoie.”

... Adevăr zic vouă, fericiți aceia care mănâncă numai ia masa lui Dumnezeu și care refuză toate scârboșeniile lui Satana. „Nu consumați alimente spurcate aduse din țări îndepărtate, ci mâncați ceea ce produc proprii voștri pomi, căci Dumnezeul vostru știe bine de ce aveți nevoie, când și unde. Căci El acordă tuturor popoarelor, tuturor împărățiilor, hrana care se potrivește fiecăruia cei mai bine. Nu mâncați ca păgânii care înfulecă în grabă și-și murdăresc corpurile lor cu tot felul de scârboșenii.”

„Forța îngerilor lui Dumnezeu intră în voi odată cu alimentele vii

21. Mina este o unitate de măsură de pe vremea biblică reprezentând 0,575 kg. pe care Domnul vi Le oferă pe masa Sa regească.”

„De asemenea, în timp ce mâncați, gândiți că aveți deasupra voastră pe îngerul Aerului și dedesubt pe Îngerul Apei. De fiecare dată de câte ori mâncați, respirați lent și profund, pentru ca îngerul Aerului să poată binecuvânta mesele voastre. Mestecați bine hrana voastră până devine lichidă, ca îngerul Apei să intre în sânge în corpul vostru. Și mâncați încet ca și cum ați face o rugăciune pe care o adresați Domnului. Pentru că adevăr zic vouă, puterea lui Dumnezeu va intra în voi, dacă veți mânca în acest mod la masa Sa. Celor ta care îngerul Aerului și îngerul Apei nu coboară în timpul mesei, Satana le transformă corpurile lor în materie putrezită și Domnul nu-i va mai accepta la masa Sa.”

„Pentru că masa lui Dumnezeu este un altar și acela care mănâncă la masa Sa, este într-un templu. Adevăr zic vouă, Fiul Omului vede corpul său

transformat într-un templu și interiorul său într-un altar, dacă el urmează poruncile lui Dumnezeu. Nu puneți, deci, nimic pe altarul lui Dumnezeu când sufletul vostru este iritat și să nu aveți gânduri mânioase față de nimeni în templul Domnului.”

„Nu pătrundeți în sanctuarul Domnului decât dacă simțiți în voi chemarea îngerilor Săi, căci tot ceea ce voi mâncați în tristețe, în mânie sau fără poftă, se transformă în otravă în corpul vostru, într-adevăr, suflul lui Satana murdărește aceste alimente. Plasați cu bucurie ofrandele voastre pe altarul corpului vostru și faceți în așa fel ca să fie îndepărtate de voi toate gândurile rele în timp ce voi primiți în corpul vostru forța lui Dumnezeu provenind de la masa Sa. Nu luați niciodată loc la masa lui Dumnezeu înainte să fi fost, chemați de îngerul Apetitului.”

„Astfel, la masa Sa împăratească fiți bucuroși cu îngerii Săi, aceasta fiind plăcut inimii lui Dumnezeu; iar viața voastră va fi lungă pe pământ, căci îngerul cei mai drag al lui Dumnezeu, îngerul Bucuriei, vă va servi în toate zilele.”

„Nu uitați că a șaptea zi este sfântă și consacrată Lui Dumnezeu.”

„Timp de șase zile hrăniți corpul vostru cu darurile Maicii voastre Pământești, dar cea de-a șaptea zi consacrați corpul vostru Tatălui Ceresc. În cea de-a șaptea zi nu luați nici o hrană lumească, trăiți, numai cu Cuvântul lui Dumnezeu, în timpul acestei zile, rămâneți în compania îngerilor Domnului în împărăția Tatălui Ceresc, și lăsați pe îngerii lui Dumnezeu să construiască împărăția cerurilor în corpurile voastre, după cum, timp de șase zile voi ați lucrat în împărăția Maicii Pământești. În timpul celei de-a șaptea zi, nu permiteți nici unei, hrane să împiedice în corpul vostru lucrarea Îngerilor. Dumnezeu vă va da atunci viață lungă pe pământ și vă veți putea bucura de viață eternă în împărăția cerurilor. Căci, adevăr zic vouă, din ziua în care toate bolile vor fi dispărut de pe pământ, voi veți trăi pentru totdeauna în împărăția cerurilor.”

„Și nu vă bucurați de nici o băutură și de nici un fum de la Satana care vă tin treji noaptea și vă fac să dormiți ziua. Pentru ca, adevăr zic vouă, toate băuturile și toate fumurile lui Satana sunt abominații în ochii lui Dumnezeu.”

Cred că textele biblice extrase mai sus (poate cu excepția aspectelor angiologice, adică privind natura și structura îngerilor, care necesită în partea a 2-a o discuție mai amplă), sunt prea clare pentru a mai necesita comentarii.

Sper ca demersul meu din această primă parte a cărții de față, adresat majorității semenilor (adică celor care nu vor sau nu pot face schimbarea radicală a ceea ce mâncăm conform modelului pentru care a fost proiectat omul) să determine în această majoritate socială, realizarea primului pas, adică acela de a redeveni om.

Realizarea acestui prim pas se obține prin adoptarea unor atitudini

comportamentale față de nutriție care s-o valorifice la maximum îmbunătățind sănătatea celor receptivi la acest demers, probabil cu cel puțin 25%.

Recunoașterea sacralității actului nutrițional, constituie o garanție a schimbării în bine produsă de atitudinile comportamentale recomandate în această carte.

Nu pot să închei această primă parte a cărții, fără a arăta că toți semenii care vor adopta în mod hotărât rugăciunea dinaintea mesei ca fenomen de rezonanță cu Divinul, vor simți în mod cât se poate de clar opoziția maleficului, determinându-le piedici de tot felul. Aici depinde de fiecare semen în parte, cât este de decis de a redeveni om, de a-și îmbunătăți în mod conștient și voluntar sănătatea, combătând acțiunea entropică a maleficului, a lui Satana stăpânul bolilor și al morții, mărindu-și longevitatea.

Partea a doua

Ce trebuie să mâncăm?

Motto:

*„Adevăr zic vouă: corpul vostru este ceea
ce mâncați, după cum sufletul vostru este
ceea ce gândiți ”*

Evangelia Păcii.

Această a 2-a parte a lucrării este dedicată și adresată doar acelor semenii care sunt decizi să *facă totul* pentru evoluția lor spirituală conștientă, în cadrul rostului pe care au priceput că-l au în lume și anume acela de a deveni Copii ai Luminii și în final, Fii de Dumnezeu.

Dacă ei au simțit impulsul necesar, înseamnă că au ajuns la nivelul spiritual corespunzător acestei transformări. Pentru realizarea ei vor trebui să ducă o luptă dură, să facă față descurajărilor proprii, precum și influențelor descurajatoare ale celor „binevoitori” (mai ales cei din junii său), ale celor ce se cred bine informați pe cale științifică, ocultă sau teologică.

Este motivul pentru care am căutat să înarmez pe acest semen care are de dus cea mai grea luptă din viața sa, cu cunoașterea necesară, deoarece problema hranei este cea mai puternic legată de teluric, de manifestarea cea mai plină a egoismului, care are ca scuza așa-zisul instinct de conservare, în fond acțiunea entropică a maleficului, expresie și victimă a ispitei permanente.

După cum se știe, cea mai mare parte a corpului fizic uman (practic cvasitotalitatea lui, excepție făcând doar celulele cerebrale) se regenerează în cicluri de 7 ani.

Fără a se raporta la un astfel de organ în mod explicit, cred că acesta este înțelesul ta care se referă și recomandarea lui Florence

Scovell Shinn din *Jocul vieții*, când ea ne sfătuiește ca să ne adresăm Divinului, zilnic, în felul următor:

„Spirit Infinit eu sfărâm și dărâm acum toate înregistrările mele greșite de până acum. Ele vor merge la lada de gunoi a nimicniciilor de origine. Eu fac acum înregistrări noi, corecte, perfecte, de sănătate perfectă”.

În viziunea mea, bazat însă pe structura ființei umane descrisă de savanta fizician, clarvăzătoare, Barbara Ann Brannen, matricea energetică informațională a ființei umane este alcătuită din 3 corpuri subtile: primul (corpul eteric, care este dublul corpului fizic), al 5-lea (corpul eteric matricial și al 7-lea (corpul keteric matricial sau cauzal). O descriere și o discuție amplă, cu privire la acest organ energetic-informațional extraordinar, am facut-o în cartea mea *Bioenergia darul Divinității*.

Evident că schimbarea programului în matricea energetică-informațională trebuie cerută în rugăciunile zilnice, prin formulări găsite de fiecare semen după inspirația și intuiția sa. In orice caz, ajutorul pentru producerea schimbării de program, trebuie cerut în clar.

Beneficiul pe care îl aduce adoptarea modelului nutrițional corect pentru care a fost proiectat omul, adică cel al nutriției frugivore-crudivore, este imens, atât pe plan fizic, cât și spiritual.

Pe plan fizic, conduce la eliminarea practic integrală a sărurilor insolubile depuse în organism (sau formate în organism ca urmare a unui metabolism nedorit, incorect), precum și a altor deșeuri și otrăvuri, surse permanente de îmbolnăviri prin ecranul care îl determină (conducând la staze bioenergetice), revigorând întregul organism, căruia îi permite o mai bună curgere a energiei sursă de viață prin el, asigurându-i o mare longevitate.

Beneficiul spiritual este practic inestimabil, pentru că această nutriție deschide mintea către înțelesuri care mai înainte îi erau inaccesibile. Mărirea continuă a sensibilității sufletești și senzoriale este incredibilă. Vezi lucruri pe care înainte nu le vedeai. Pe măsura obținerii purității ancestrale se redeschid centrii suprasensibile și se reactivează vechile calități suprasensibile. Teoretic vorbind, ființei umane i se deschide perspectiva eternității.

Contrar oricărei alte păreri sau afirmații, din oricare credință și filozofie, eu personal nu cred că Devenirea se poate obține prin nici o altă cale, dacă se practică o nutriție incorectă, care să impurifice corpul fizic.

Obiceiuri alimentare. Atitudini și modele nutriționale umane în antichitate și în prezent: „omnivorismul”, macrobiotica, crudivorismul-frugivorismul.

Evident că nici o discuție nu poate fi mai dificilă decât aceea care se referă la nutriția umană, atât datorită penuriei de produse, cât și scum petei celor existente, dar mai ales datorită faptului că prin practicarea unei alimentații eronate, omul actual și-a creat un cerc vicios din care cu greu mai poate ieși: și-a făcut din mâncare un drog a cărui deșeuri în continuă densificare constituie un ecran din ce

în ce mai accentuat în respingerea sau devierea bioenergiei, iar drogul reclamă, prin caracterul său specific, din ce în ce mai multă mâncare (în special carne) care îi mărește din ce în ce mai mult ecranul, obturându-i din ce în ce mai mult bioenergia. Consecința este din ce în ce mai ușor de întrevăzut: boală, suferință, moarte.

Pentru omul din mulțime, pentru profan, imaginea actului nutrițional este cât se poate de simplistă, aceasta putându-se rezuma la expresia „Dă-mi să mănânc ce îmi place și cât îmi place, și dă-mi pace!”. Omul acesta trăiește pentru a mânca. Nivelul lui spiritual este la înălțimea tubului digestiv. Seninătatea cu care se îmbolnăvește de diverse boli, provine nu atât din ignorarea modului în care se produc acestea, cât datorită faptului că evoluția acestora (în primul rând a bolilor digestive, firește) este mult mai insidioasă decât a efectelor tutunului chiar, de exemplu. Dacă n-ar fi atât de mare distanța dintre cauză și efect, ar ști să se ferească de cutare sau cutare aliment sau de modul de preparare defectuoasă a acestora. În afară de aceasta este înspăimântător de răspândit sofismul potrivit căruia „bunicul sau bunica mea a mâncat de toate și a mai și băut zdravăn și a fumat ca un turc și a trăit până la adânci bătrâneți!”.

Pe de altă parte, majoritatea specialiștilor nutriționiști moderni, ignorând faptul că această tematică necesită o abordare sinergetice, holistică, deci care de fapt depășește posibilitățile medicinei singure, rezumându-se la datele asimilate în timpul studiilor universitare, evident simple compilații conservatoare - abordează o atitudine dogmatică, respingând, cu dispreț, orice încercare a unui specialist (fără a mai vorbi de un laic), de a face modificări de la linia ortodoxă (din punct de vedere medical evident) funcție de cercetările practice făcute în cursul studiilor și experiențelor proprii.

Problema nutriției umane nu este nouă, ea a determinat discuții mai mult sau mai puțin ample în decursul întregii istorii a omenirii, numeroși, dacă nu toți autorii antici de exemplu, exprimându-și punctele de vedere în operele lor (în paranteză fie spus, să fi fost o pură întâmplare, o pură coincidență, faptul că toți gânditorii antici de excepție, au fost vegetarieni?!

În prezent asistăm la o mare diversitate de păreri și comportamente și atitudini față de nutriție: pe de o parte grupul specialiștilor, care se comportă omnivor, ca și masa populației care este omnivoră, dar cu predominanță carnivoră; un mic procent îl constituie populația vegetări ană, în care se integrează macrobiotic și în sfârșit, cea mai mică participare având-o vegetarienii stricți, crudivori-frugivori.

Bucuriei burții, care pentru majoritatea copleșitoare a omenirii actuale constituie rostul existenței, i se adaugă sexualitatea, amândouă dezvoltând rafinamente care depășesc orice imaginație.

Rafinamentele culinare, sunt, într-o oarecare măsură, legate de felul produselor alimentare care se găsesc în regiunea respectivă și care de-a lungul timpului le-au imprimat anumite specificități. S-au dezvoltat astfel: bucătăria franceză, bucătăria chineză, bucătăria italiană, bucătăria românească, etc.

Se afirmă că aceste bucătării s-au format în cadrul unor tradiții.

În fond este vorba de false tradiții: cum putem vorbi de tradiții la instalarea unor practici a căror început, în cele mai multe cazuri nu depășesc 100-200 ani?

Să revenim însă la diversele atitudini nutriționale.

Macrobioticii sunt adepții unui regim în care mâncărurile sunt intens preparate prin fierbere, coacere, prăjire, dar bazate preponderent pe cereale integrale (60%) și legume (20-35%), admitând un mic procent de carne (de vită odată pe an, dar de produse ale mării, în special crustacee, săptămânal), important fiind echilibrul între energiile Yin și Yang ale alimentelor. După terminologie, *macro-biotica* înseamnă nutriție „de viață lungă”. Macrobioticii susțin că aceasta era alimentația timpurilor biblice (după cum vom vedea însă după textele *Evangheliei Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan*, acest fapt nu corespunde adevărului, cel puțin în ce privește Esenienii). Se pare că macrobiotica a fost reactivată în Europa, în secolul al XVIII-lea de către Hufeland, preluată și reimplantată în Asia de către Nyoiti Sakurazawa (zis și Georges Oshawa, după ce și-a făcut studiile de medicină umană la Paris). Preluarea extinderii macrobioticii a fost făcută de către Dr. Michio Kushi, care a reușit să determine în timpul din urmă o influență ascendentă în unele cercuri medicale din lumea întreagă prin East-West Foundation, pe care o conduce din Statele Unite ale Americii.

Frugivorii-crudivorii constituie se pare procentul cel mai mic dintre vegetarieni, dar potrivit Iui Franz Joyce și B. Pozas Hermosilla, autorii unui excepțional de bine argumentate lucrări pentru dovedirea naturii frugivore-crudivore a nutriției umane (*El crudivorismo - Crudivorismul*), în prezent există în lume milioane de adepți ai modului de nutriție vegetarian, în care se includ și frugivorii-crudivorii, al căror număr este în continuă creștere, menționând că în orașele mai mari din lume există restaurante cu meniuri exclusiv de natură vegetală, incluzând și pe cele din alimente crude.

Din păcate, chiar între autorii nutriționiști naturiști, vegetarieni-crudivori, nu există o strictă unitate de vederi, chiar dacă uneori numai în aspectele secundare, în acest mod generând o și mai mare confuzie în rândurile persoanelor care sunt în căutarea unei orientări nutriționale corecte. La sfârșitul acestui capitol care tratează argumentele științifice ale modelului nutrițional corect pentru om, voi face unele considerații critice privind aceste aspecte. De asemenea, voi face unele considerații privind modul în care se face trecerea la modelul nutrițional corect.

Argumentele științifice holistice ale modelului nutrițional (lacto)-frugivor-crudivor

1. Argumentele anatomiei și fiziologiei comparate

Cuvier, întemeietorul anatomiei comparate a fost categoric în afirmația că strămoșii omului au fost frugivori-crudivori și că omul actual este structurat anatomic pentru o astfel de nutriție. Mai mult decât atât, Cuvier însuși, practica o alimentație vegetariană precum și alți naturaliști ai lumii: Bufon, Linne.

Douberton, Flourens, Milde-Edwards, etc., după cum afirmă Leonce Carlier în *Les legumes et les fruits guerissent*. Mai recent, profesorul R.L. Simons de la Yale University, susține același lucru făcând dovada cu Driopitecii de origine tropicală și temperată. Vom urmări mai jos foarte pe scurt, elemente semnificative de anatomie comparată selectate de nutriționiștii spanioli menționați mai înainte, cu privire la dentiție, structura tubului digestiv și chimismul sucurilor salivare, stomacale și intestinale.

Carnivorele au colții (caninii) sub formă de cârlige, iar molarii au de asemenea ascuțișuri cu o conformație specială pentru a mânca carne crudă. Maxilarele lor inferioare nu permit mișcări laterale. Incisivii lor sunt ascuțiți, sub formă de colți.

Ierbivorele posedă o dantură corespunzătoare pentru tăiat iarba pe jos, cu molari pentru mestecat și bot alungit pentru a putea mânca în poziție oblică sau verticală, cu botul în jos în iarbă. Maxilarul inferior le permite o mișcare laterală destul de amplă.

Frugivorele (Fructivorele) au molari prevăzuți pentru capacitatea de a mastica fructele uscate. Caninii lor se deosebesc de aceia ai carnivorelor, prin faptul că sunt mai puțin ascuțiți, arătând că sunt folosiți numai pentru spartul nucilor, alunelor și a altor fructe semi tari, așa cum fac primatele (adică maimuțele antropoide mari: cimpanzeul, urangutanul și gorila) și veverițele. Molarii frugivorelor sunt mai mult sau mai puțin largi și lați, fiind capabili numai de a măcina alimentele. Molarii frugivorelor au un fel de cute smălțuite în partea superioară și cum mandibula permite și o mișcare laterală, acțiunea sa poate fi comparată cu aceea a unei mori. „Este important de observat că nici un molar al frugivorelor nu conține ascuțișuri (vârfuri) la partea superioară și prin aceasta nu le folosește la masticția cărnii”.

Omnivorele (omnivor nu vine de la om, ci de la *omnes* = de toate, ceea ce înseamnă a mânca de toate). Definiția omnivorelor are un caracter mixt întrunind caracteristici atât de-ale carnivorelor, cât și de-ale frugivorelor și anume caninii și unii molari ca ai carnivorelor, iar incisivii și ceilalți molari sunt identici celor ai frugivorelor.

Autorii spanioli citează de asemenea principiul corelării emis de Cuvier, după care, când un organ suferă o transformare, celelalte organe ale aceluiași corp, vor fi de asemenea modificate. Acest principiu, cel puțin cu privire la alimentație este exact, deoarece fiecărui tip de dentiție îi corespunde un sistem propriu de alimentație și de organizare a aparatului digestiv, cât și sistemului de mișcare și a simțurilor.

Cum dentiția omului (dinți, canini și molari) este identică frugivorelor (fructivorelor), adică este constituită pentru a tăia și a mesteca cereale, fructe și vegetale, dovedesc că modelul omului este prin natură frugivor, prin urmare vegetarian.

În completarea dovezilor anatomiei comparate, prin care se demonstrează

enorma diferență existentă între tipurile carnivor și frugivor, autorii spanioli mai aduc o serie de elemente și anume:

- Structura membrelor superioare și inferioare
- Structura unghiilor
- Intestinele

Membrele inferioare și superioare ale carnivorelor și omnivorelor flexează în același sens, în timp ce la frugivore membrele superioare flexionează în sens opus celor inferioare.

Unghiile carnivorelor sunt gheare pentru sfașiat și prins, ale frugivorelor sunt scule pentru cățărăt. Ursul, care este omnivor, are gheare care pot fi folosite și la sfașiat și la cățărăt.

În ce privește intestinele, Franz Joyce și Pozas Hermosilla arată:

„Este de o deosebită importanță compararea dimensiunilor intestinelor dintre diferitele tipuri digestive de animale, deoarece acestea arată clasa de alimentație a fiecărei specii”.

Astfel, de exemplu, carnivorele au un tub digestiv echivalent cu de patru la cinci ori lungimea corpului lor. De n-ar fi așa, reziduurile ' intestinale ale alimentației cu carne care se descompun și putrezesc cu mare ușurință în cazul unor intestine foarte lungi, întârziind mai mult timp înainte de a fi expulzate, fermentează putrid, dând naștere intoxicațiilor intestinale. „Marea abundență de sucuri pancreatice, hepatice și intestinale în intestine relativ scurte, fac ca animalele carnivore să digere mai bine carnea și de asemenea pot excreta reziduurile cu o mai mare promptitudine”.

intestinele flintei umane sunt foarte diferite de acestea, având lungimea de 8 la 10 ori statura omului normal fapt de o extremă importanță. Resturile vegetale în intestine (subțire, gros, colon) nu sunt atât de toxice, nici nu putrezesc atât de repede ca produsele din carne. De aici rezultă că intestinele umane nu au nevoie nici de un volum atât de mare de sucuri digestive, nici atât de puternice pentru digerarea alimentelor vegetale”. „De aceea resturile intestinale sunt transportate mai mult timp și stau mai mult timp în intestine. Prin urmare natura a dovedit că intestinele sunt adecvate pentru digestia vegetalelor și nu pentru carne”. (Este acum ușor de înțeles de ce marea majoritate a persoanelor care consumă carne au probleme hemoroidale sau alte suferințe ale porțiunii inferioare ale tubului digestiv datorită reabsorbției toxinelor ca urmare a lungimii prea mari a intestinelor proiectate pentru hrana frugivor-crudivoră).

În afara datelor de anatomie comparată din care am spicuit și reprodus unele pasaje, autorii spanioli mai prezintă o serie de mari diferențe de ordin fiziologic (fiziologie comparată) între tipurile de nutriție în discuție. Acestea privesc:

- Saliva
- Sucul gastric
- Funcția hepatică
- Sucul pancreatic

- Funcția renală

Există o mare diferență între saliva omului și antropoidelor (a frugivorelor în general) și cea a animalelor carnivore (autorii spanioli insistă tot timpul asupra carnivorelor, deoarece după imaginea lor neexprimată, dar care rezultă din context, alimentația actuală practică de cei mai mulți oameni este omnivoră - predominant carnivoră).

Saliva carnivorelor este puternic acidă și conține fermenți digestivi cu acțiune asupra cărnii, mult mai puternici decât ai omului. Cantitatea lor de salivă secretată este de asemenea mult mai mare decât a frugivorelor.

Saliva umană este de la slab acidă la puternic alcalină. Ea conține fermenți digestivi care au o mai mare putere digestivă pentru alimentele farinacee, decât pentru protide. „Din această cauză o bună masticatie a amidoanelor și feculelor, transmite o mai mare putere digestivă unor astfel de alimente. *Din contră, carnea care are natură proteică, albuminică, este în esență de digestie stomacală, adică acidă*”.

Privitor la sucul gastric, autorii spanioli arată: „Cum carnea este alimentul ideal al animalelor carnivore, de digestie acidă, este natural ca aceasta să necesite o cantitate mai mare de acid clorhidric și de asemenea de pepsină pentru a fi digerată”.

S-a calculat că animalele carnivore secretă de două ori mai mult suc gastric decât al omului. Această diferență enormă rezultă din faptul că animalele carnivore se alimentează cu albumină și grăsimi, în schimb, cea mai mare parte a alimentelor omului este constituită din hidrați de carbon, care sunt substanțe de digestie intestinală, în timp ce carnea este de digestie gastrică înainte de toate.

„Cum carnivorul este adaptat nutriției cu carne, este firesc ca sucurile sale gastrice să corespundă acestei funcțiuni, motiv pentru care stomacul secretă o mare cantitate de sucuri, care servesc la digerarea formei lor corespunzătoare de hrană, carnea crudă. Grăsimile sunt digerate de carnivor în intestin cu ajutorul bilei și a sucurilor pancreatice în aceeași formă ca la om”,

„Din cele semnalate se înțelege clar, că omul nu este adaptat pentru a mânca carne. *In cazul că se obișnuiește cu aceasta din urmă, obligă stomacul să secrete o mai mare cantitate de sucuri, violând astfel capacitatea digestivă normală. Insistența de a mânca alimente din carne, obligă stomacul la o hiperfuncțiune a secreției sucurilor, care dau loc hiperclorhidriei, care este o consecință directă și exclusivă a alimentației cu carne. Hiperclorhidria este primul pas către ulcerul gastric, care la rândul său poate degenera în cancer.*”

„Dacă pereții stomacali sunt destinați să suporte un gram de acid clorhidric și îl obligăm să tolereze zece grame, este evident că se vor debilita, irita și în final, inflama și ulcera. Toate acestea se petrec foarte logic, ca rezultat al preferinței pentru carne, în locul alimentelor vegetale”.

„Mai trebuie observat în această privință, că primul aliment al omului, laptele matern, conține numai 2,5% albumină, în timp ce carnea conține 20%. Această diferență mult prea mare argumentează

că omul a fost făcut să reziste la o cantitate maximă de albumină a nou născutului”.

Funcția hepatică este legată bineînțeles de necesitatea detoxifierii sângelui și ca urmare întregul volum al acestuia trebuie să treacă prin ficat. Cu cât sângele este mai încărcat cu componente toxice, cu atât ficatul este obligat să lucreze mai mult, mai intens, devenind la un moment dat, suprasolicitat. Aceasta explică de ce animalele carnivore au o viață mult mai scurtă decât a ierbivorelor și frugivorelor, deși se poate presupune că au ficatul oricum mai bine adaptat la volumul de toxine de genul ureei de exemplu, decât a celorlalte ființe necarnivore.

Referitor la funcția ficatului, autorii spanioli menționează un experiment care merită a fi evidențiat:

„Cu titlul anecdotice, trebuie să menționăm că un om de știință francez a demonstrat acest lucru de natură definitivă, clar doveditoare. El a luat doi câini cărora le-a eliminat funcția hepatică, legând direct vasele de sânge, astfel ca ficatul să rămână izolat și a hrănit pe unul cu carne, alimentul său natural, iar pe celălalt cu vegetale. Rezultatul a fost următorul: primul câine a murit după trei zile, de intoxicație, iar celălalt hrănit vegetarian, a murit douăzeci de zile mai târziu. Aceasta dovedește în mod irefutabil toxicitatea cârnii chiar pentru carnivore, în permanență și mai ales când nu funcționează ficatul”.

„Ficatul este prin urmare un organ capital al vieții omului, pentru care acesta din urmă, ca și în cazul stomacului, nu trebuie forțat să digere alimentele contraindicate naturii umane. Și nu încape îndoială, că unul din acestea este carnea!”

„Sucul pancreatic joacă un rol primordial în funcția intestinului, mai înainte de orice, în asimilarea grăsimilor, cât și la menținerea nivelului normal al glicogenului în sânge și în ficat”.

Carnivorele secretă o cantitate dublă de suc pancreatic decât cea a omului și a maimuțelor. Acest lucru este natural, având în vedere cantitatea mult mai mare de grăsimi pe care animalele carnivore o înghit împreună cu carnea pe care o devorează”.

„Dacă câinele sau oricare alt animal carnivor ar secreta numai cantitatea obișnuită pentru om, n-ar întârzia să moară”.

„Acest fapt dovedește irefutabil, cu absolută claritate diferența care există între carnivore și vegetariene”.

„La rândul său, pancreasul ființei umane are numai un singur .conduct care furnizează intestinului suc pentru procesul digestiei, care după cum s-a menționat are un caracter accentuat alcalin în timp ce cea gastrică este acidă”.

„Feculele, amidonul și lipidele sunt metabolizate, adică sunt transformate prin

participarea sucului pancreatic. Când acesta din urmă lipsește sau suferă o alterare a cantității sau a calității, apare diabetul”.

„În digestie, rolul pancreasului aproape că este limitat de către medicină la digerarea alimentelor lipide și farinacee (deși medicina încă nu s-a pronunțat cu privire la totalitatea funcțiilor proprii pancreasului și splinei, cu excepția bolnavilor digestivi). Fără îndoială, carnivorele ingerează lipide, niciodată farinacee, restul elementelor nutritive obținându-le grație metabolizării albuminelor, pe care le transformă în glucogen prin intermediul sucului pancreatic”.

„Pentru că vegetalele nu dau produse toxice nici la digestie, nici la pătrunderea în sânge a metabolizatorilor, mica cantitate de suc pancreatic pe care o secretă omul este suficientă pentru nutriție și dezvoltarea sa normală. *Deoarece carnea este toxică pentru om, necesită mult mai mult suc pancreatic, având ca rezultat faptul că ingestia sa atacă pancreasul, fapt care produce în multe cazuri diabet, boală pe care vegetarienii autentici n-o cunosc*”.

Dau din nou cuvântul nutriționiștilor spanioli și în ce privește funcția renală:

„Funcția renală este de excreție, atât pentru animalele carnivore, cât și pentru om. Cu cât mai multă carne mănâncă o persoană cu atât mai mult excrețiile sale se aseamănă cu cele ale carnivorelor. Cu cât se mănâncă mai multă carne, cu atât mai mult trebuie să lucreze rinichii și cu atât mai puternică și mai toxică este urina. Acesta este motivul pentru care țesuturile pe unde circulă urina, se irită și se inflamează, determinând prin aceasta manifestări artritice”.

Cum sănătatea depinde în mare măsură de funcționarea rinichilor, aceste organe prezintă o extraordinară importanță pentru regimul alimentar. Există, am putea spune, o mare deosebire excretorie între rinichii unui carnivor și aceia ai omului vegetarian²¹.

După toate datele prezentate la acest punct rezultă că sunt suficiente argumente anatomo-fiziologice pentru a trage concluzia că omul se încadrează din punct de vedere nutrițional, grupului „frugivorelor” și că este o gravă eroare a-l considera „omnivor”, expresie la modă pentru omul oarecare de astăzi, dar din păcate acceptată și de mulți specialiști în mod nefondat.

Grupul omnivorelor reale este alcătuit din urși brunî, păsările de curte și alte păsări. Examinând cu mai multă atenție aceste ființe care fac parte din genuri diferite ale regnului animal, se constată totuși că ele au caractere anatomo-fiziologice care oricum sunt mai apropiate de cele ale carnivorelor decât cele ale frugivorelor sau ierbivorelor. Într-adevăr, scurtimea intestinelor, aciditatea mare a sucului gastric, prezența ghearelor, constituie caractere de apropiere de carnivore. Omnivorele nu au intestine de lungime medie între carnivore și ierbivore, cum eronat au considerat unii autori. Porcul este un omnivor forțat de om. Porcul mistreț, din care acesta se trage, este vegetarian 100%. În fapt cam tot ce trăiește pe lângă casa omului devine ... omnivor, inclusiv câinii și pisicile.

2. Argumente serologice

În lucrarea sa, *Pas Heilfassen und seine Hilfsmethoden als Biologische Wes* (Cura prin înfometare și metodele sale auxiliare sub formă biologică), Dr. Otto Buchinger citează testele sanguine ale lui Uhlenhut, care arată că serul umanizat al cobailor dă reacții de precipitare numai cu sângele maimuțelor, nu și cu al altor grupe de animale. Acest fapt dovedește apartenența sau mai degrabă apropierea omului de acest ultim grup de animale. Cum Brehm, cel mai de seamă zoolog pe care l-am avut omenirea, încadrează acest grup la vegetariene, (poate cu excepția unor maimuțe mici, care sunt și parțial insectivore) apropierea ca să nu spunem identitatea din punct de vedere umoral (al sângelui) devine semnificativă.

I frugivor-crudivor, evident n.a.

3. Argumente biochimice

a. Nesintetizarea vitaminei C de către organismul uman

O observație de ordin biochimic de mare importanță pentru argumentarea naturii frugivore a nutriției umane este că dintre toate ființele, singurele care nu-și autobiosintetizează vitamina C (acidul L-ascorbic) în organismul lor, sunt omul, maimuțele antropoide, veverițele și cobaiul. Deși această extrem de importantă observație se regăsește în toate lucrările de biochimie, utilizarea ei ca argument pentru modelul nutrițional uman, frugivor-crudivor, îmi aparține. Vedem din cele spuse mai înainte, că există o identitate a frugivorelor cu această particularitate (lăsând de-o parte cobaiul, a cărui nutriție naturală de fapt n-o cunoaștem și care, acceptându-l eventual ca excepție, își justifică calitățile de ființă de laborator pentru fiziologia și patologia umană), confirmând odată în plus, natura de frugivor a omului. Cum această particularitate deosebit de importantă nu s-a modificat în ciuda denaturării nutriției umane la nivel de mase, înseamnă că modelul frugivor rămâne valabil pentru omul modern.

Ar putea să mai existe o altă explicație logică a fenomenului menționat și anume lipsa de autobiosintetizare a vitaminei C în organismul frugivorelor, față de toate celelalte animale, decât că ființele din această grupă n-au fost dotate cu această posibilitate - natura nu face risipă! - deoarece au fost proiectate pentru o nutriție aptă să le asigure în permanență necesarul vital al acestei vitamine ? Cum această alimentație nu poate fi decât numai cu fructe și legume crude, rezultă în mod irefutabil natura de frugivor a omului. Orice confuzie cu natura „omnivoră” este imposibilă, deoarece, toate omnivorele își autobiosintetizează vitamina C în organismul lor, ca toate celelalte animale..

b. Insolubilizarea substanțelor bio-organice vii din alimente prin tratarea lor termică

Alături de anatomia și fiziologia comparată, acest argument este utilizat de aproape toți nutriționiștii deveniți „clasici”: E. Günter, Asociația „Soleil” din

Elveția, grupul nutriționiștilor din cadrul

„Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research” din Statele Unite, Dr. Waerland, etc. printr-o abordare „bioenergetică” așa cum a făcut subsemnatul; în spiritul cărții mele *Bioenergia darul Divinității*, acest important argument capătă deosebită claritate:

Toate substanțele bio-organice în stare vie (adică având încă absorbită energie sursă de viață în ele) sunt perfect solubile atât în apă cât și în sânge, limfa, etc., în orice proporții. Odată supuse tratamentului termic culinar, aceste substanțe mor și devin insolubile, ca substanțe bine cunoscute din borcanele chimiștilor, ca de exemplu: oxalați, carbonați, fosfați, de calciu, fier, complexe cu siliciu, etc. Aceste substanțe insolubile, alături de acidul uric rezultat al metabolismului cărnii în organismul uman, se acumulează în sânge și în limfa, neexistând organe specializate pentru eliminarea lor în volum așa mare și se depun în organisme, acolo unde fluxul bio-energetic al energiei sursă de viață este insuficient (întocmai ca la un curs de apă), dând naștere la adevărate ecrane bioenergetice care se tot amplifică și densifică, conducând la boli și tulburări din ce în ce mai serioase: varice, arterioscleroză (în cadrul procesului general de arterioscleroză), litiază renală, litiază biliară, reumatism, gută, etc., pentru a le reaminti pe cele mai ușor vizibile și mai direct implicate.

Aici ar trebui să considerăm două aspecte:

- Un aspect ar fi că, în timpul curelor cu apă distilată din cursul ajunărilor, se observă excrețarea unei urine tulburi, foarte concentrată cu o suspensie foarte bogată, în general urât mirositoare și cu o culoare închisă, uneori negricioasă, fapt ce constituie o dovadă a existenței suspensiei de săruri insolubile menționate mai sus.

- Un alt aspect se referă la interpretările eronate ale carențelor minerale din organisme, în special în ce privește calciul și magneziul. Un simplu bilanț chimic al elementelor ingerate relevă existența chiar a unui excedent al acestor elemente față de necesar; prin tratarea termică a alimentelor, aceste elemente conținute sub formă complexă devin insolubile și nu mai pot fi absorbite de organism. Ceea ce într-adevăr lipsește este enzimă corespunzătoare fixării elementelor respective în organism sau formării lor prin reacții

nuclearo-enzimatice așa cum au fost indicate de L. Kervran, prin omorârea ei.

Tot în legătură cu aceste săruri insolubile care circula în organism, ca urmare a practicării unei nutriții incorecte (came + tratare termică) este necesar să examinăm lapidar, următorul aspect inedit al arteriosclerozei care reabilitează colesterolul în cadrul procesului general de arterioscleroză.

Se știe că agentul incriminat este colesterolul, o substanță de natură lipoidică, având o concentrație în sânge de 180-220 mg%; el se găsește și în bilă. Se presupune că arterioscleroza are drept cauză principală, vicierea metabolismului colesterolului.

Despre colesterol s-au scris cărți întregi, dar nu se știe nici până astăzi, dacă el este produs în organismul uman de către celule specializate sau poate fi fabricat de

orice celulă în situații de excepție.

După părerea mea, scenariul real al producerii ateroamelor în cadrul procesului general de arterioscleroză este următorul:

Din masa de săruri insolubile menționate mai sus, în suspensie în sânge, unele cristale mai tăioase (cum sunt cele ale cuarților. rezultat final al metabolismului cărnii în organismul uman, văzute cu o lupă arată ca adevărate iatagane sau ace) produc mici răniri ale intimei. care este mucoasa internă a arterelor Minunata construcție a organismului uman face ca celulele din imediata vecinătate a zonei afectate, să producă colesterol în procese biochimice de ordinul milionimilor de secundă (fie că la acest proces poate lua parte chiar colesterolul circulant), acest *clei biologic reparând rănile produse*.

Deoarece procesul este extrem de rapid (dată fiind marea urgență cerută de apărarea organismului), acțiunea de lipire efectuată de colesterol, prinde și mici cristale (predominant de calciu) aflate atunci prin preajma locului lezat, acestea rămânând captive în mucoasa interioară a vasului de sânge respectiv.

Cum volumul de săruri insolubile circulante în organism (datorate după cum am mai menționat, unei nutriții incorecte) este în continuă dezvoltare, șansele ca astfel de răniri ale intimei să se producă, cresc, rigidizând treptat pereții arteriali care își pierd elasticitatea și micșorând lumenul arterelor. Prin acest proces, crește presiunea sanguină atât în diastolă (ca urmare a scăderii elasticității arterelor), cât și în

sistolă, reducerea lumenului arteriali necesitând presiuni ale sângelui din ce în ce mai mari, pentru asigurarea volumului necesar organismului la momentul respectiv.

Doar așa se explică de ce, într-o secțiune printr-un aterom vechi, (în partea îngroșată adică), se găsesc săruri de calciu, în timp ce la un aterom în curs de formare, doar colesterol (cantitatea de calciu inițial fiind prea mică pentru a putea fi observată).

Dacă aceste săruri din sânge nu ar exista, atunci concentrația de colesterol ar putea fi oricât de mare, fără a mai avea efecte nocive^

În fine, referindu-mă la aceste săruri insolubile, circulante în organismul uman nutrit incorect, trebuie să arăt, fapt ce a mai fost evocat de unii autori, că ele determină o iritare locală prin frecare a terminațiilor nervoase ale organelor genitale, creând o stare de semi excitare permanentă, care este luat în mod eronat, drept mărire a potenței sexuale datorită nutriției respective. Este modul în care nutriția a determinat ca sexualitatea să meargă în tandem cu ea, după cum am apreciat mai înainte. în fapt, acești doi factori în mod foarte discret, abscons chiar, sunt la baza actualelor suferințe ale omenirii.

4. Argumente imunologice: leucocitoza digestivă.

În lucrările lui P. Kouchakoff (*Nouvelle lois de Valimentation base sur la leucocytose digestive*, 1937) citate de Dr. Schaller (Assoc. „Vivez soleil” -

Elveția) în *Apprendre a se nourrir* se arată că în timpul ingerării mâncărilor care au fost preparate termic, numărul leucocitelor crește aproape de dublu, ca după 90 de minute să revină la normal. În cazul unui exemplu concret, la ingerarea unui mic dejun constând dintr-o ceașcă de ciocolată cu lapte, zahăr, pâine și unt, numărul de leucocite inițial de $7000/\text{mm}^3$ a crescut la 8000 după primele 5 minute, la 10.000 după zece minute, ajungând la maximum de 13.000 după 30 minute și revenind la numărul inițial după 90 minute. Acest fenomen nu se cunoaște în cadrul alimentației crudivore-frugivore. Faptul este desigur semnificativ, deoarece concentrarea de leucocite la nivel digestiv, lasă descoperit restul teritoriului organismului expunându-l la îmbolnăviri.

5. Inactivitatea și omorârea enzimelor exogame prin tratarea termică a alimentelor

Este meritul Dr. Ernest Gunter de a fi evidențiat în lucrările sale, excepționala importanță a enzimelor exogame pentru sănătate, mai mult decât oricare element sau substanță. El citează pe cercetătorul american Edward Howell care în 1940 (*Journal of the American Association for Medical Physical Research* din 15 aprilie 1940) a descoperit enzimele arătând că ele sunt purtătoarele vieții în orice ființă. Dar să dăm cuvântul Dr. Gunter:

„Enzimele sunt scânteie de viață și acționează în viața vegetală și animală. Există nenumărate soiuri și feluri de enzime. Ele nu numai că dau caracteristicile fiecărei specii de plante și imprimă fiecărei ființe particularitatea sa, individualitatea sa, ci clădesc organele acestora și le mențin structura. Nu există nici o diviziune celulară, nici o creștere fără enzime. Ele sunt administratorii și executorii pe care Creatorul i-a pus sigur în orice creatură vie. Fig_că dirijează procese, chimice în fiecare organ al omului, al animalelor, păsărilor, etc., *ele apar ca și când ar gândi. Ceea ce realizează ele în corpul nostru este cea mai mare minune.*

În corpul nostru există două categorii de enzime. Dintr-o categorie fac parte așa numiții fermenți. Aceștia sunt realizați de glandele digestive și reglează digestia. Celelalte enzime, propriu-zise, care interesează în problema noastră, sunt exogamele. Acestea conduc acțiunile sus-numite și îndeosebi reglează metabolismul în celule. De aici putem cunoaște enorma însemnătate a enzimelor necesare sănătății noastre. Ele sunt înfinit mai importate decât vitaminele, care exercită mai curând funcția de substanță ajutătoare a enzimelor. și de curățirea acestora. Spre deosebire de fermenții digestivi, corpul nostru nu poate produce aceste enzime exogame. Ele trebuie procurate din afară și anume cu ajutorul alimentației, ca și vitaminele. Toată această putere și frumusețe scânteietoare pe care le-au desfășurat enzimele întâi într-o plăcută plantă tânără gata să încolțească, în zarzavat sau fruct, ni le oferă nouă, fiindu-ne dăruite ca părți componente ale alimentației de crudități în noul cerc de acțiune și anume în celulele propriului nostru corp, pentru viețuirea

noastră sanatoasă. Această determinare înțeleaptă a enzimelor nutritive, constituie Legea Naturii.

Pătrunderea enzimelor în celulele noastre și legătura cu ele, poate fi comparată cu o exogamie - adică intrarea într-o altă familie printr-o călătorie. *Ele ajung apoi stăpâne în casă și asigură existența și înmulțirea celulelor. Acești gestionari vii, am spune „spiriduși” acționează și controlează toate funcțiunile corpului. La glande, de exemplu, conduc cu îndemnare hormonii. În ficat, funcționează ca niște chimiști inteligenți. În rinichi și glandele pielii, enzimele îngrijesc ca sângele să fie bine curățat, etc.”*

În continuare, redau un pasaj semnificativ privind părerea cercetătorilor americani, din *Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research* despre enzime. Poate exista o autoritate mai autorizată în materie de nutriție decât aceasta?:

„Marea lege a vieții ar fi împropătarea. Asta înseamnă că stocul de elemente conținut de fiecare organism uman (oxigen, carbon, hidrogen, azot, calciu, fosfor, potasiu, sulf sodiu, magneziu, fier, iod, clor, fluor, etc. trebuie înlocuit zilnic sau aproape. Pentru ca să poată fi asimilate și deci să ajute eficient la regenerarea numărului imens de celule ce alcătuiesc țesuturile, organele, sângele, în fine tot ce formează complicata mașină cibernetică a ființei umane, toate aceste substanțe nutritive trebuie să fie organice, adică vitale. Când balanța lor în organism se dezechilibrează, mai devreme sau mai târziu, apare toxemia, manifestată într-o formă sau alta, îmbolnăvind un organ sau altul, dereglând o funcție fiziologică sau alta. Cu alte cuvinte, cheia unei alimentații raționale ar fi viața, prezența ei în hrana noastră. *Dar ceea ce o menține și susține în principal sunt enzimele, acele particule intim implicate în acțiunea fiecărui atom nu doar din corpul omenesc (și are miliarde) ci din vegetale, din semințe, din orice formă de viață de pe pământ. Ori, enzimele sunt foarte sensibile la temperaturile - de fierbere, coacere, rafinare și prelucrare - la care au loc toate procesele de preparare a hranei (fie industriale, fie casnice). S-a constatat că la 118-120°F (adică 38-40°C) enzimele devin trândave, molatice, relaxate. La 130°F (circa 43°C) viața enzimelor s-a stins. La fel și oxigenul, e un element esențial în procesele vitale din organism. Ori de îndată ce alimentele sunt gătit, prelucrate, atât oxigenul, cât și enzimele mor, iar forța vitală necesară regenerării miliardelor de celule din corpul și creierul nostru, e risipită, pierdută fără rost. Faptul că generații întregi de oameni au trăit și trăiesc în continuare hrănindu-se exclusiv cu mâncare gătită, nu e un argument că ființa lor vie e rezultatul hrănirii cu acest fel de hrană. Condiția toxică în care își duc existența un număr în creștere de oameni, mărirea exagerată a consumului de medicamente, aglomerările din spitale, ratele înalte ale deceselor din cauza infarctului, accidentelor vasculare, emfizemului, senilității pretimpurii, etc., pot fi aduse drept argumente la fel, ba chiar mai puternice decât primul”.*

În sfârșit, trebuie să arăt aici, privitor la enzimele exogame (adică de

aport din afară după cum am văzut), că atunci când s-a prezentat importanța lor de către ing. Valeriu Popa, după Dr. E. Günter, în rubrica „Știința de a fi sănătos” din revista *Flacăra* în anul 1984, a avut loc o violentă reacție din partea medicilor alopați, care privind de sus cu tot disprețul, au încercat să demonstreze absurditatea unei asemenea afirmații, prin faptul că bariera proteolitică existentă în tubul digestiv ar distruge orice este înghițit, (prin bariera proteolitică se înțelege producția de suc digestiv stomacal acid, clorhidro-pepsic - necesar digestiei proteinelor și a sucului pancreatic-enteric, puternic alcalin, de la nivelul intestinului).

În intervenția mea făcută în aceeași rubrică, în cadrul aceleiași reviste, în șase numere consecutive (10-15), din luna februarie 1985 am demonstrat că absurditatea este de partea medicilor alopați, printr-o serie de argumente și dovezi, prea clare pentru a putea fi combătute. Reamintesc aici numai două pentru a nu încărca prea mult textul, celelalte urmând a fi aflate de semenul cititor din materialul amintit. Un argument infailibil este furnizat de prof. dr. Saragea în *Fiziopatologia* sa, unde arată că flora microbiană a colonului, (intestinul gros) e de origine orofaringiană (adică provenită din gură, deci din afară!).

Un al doilea argument ar fi comportamentul ciudat al unor broaște exotice (prezentat în repetate rânduri la TV) care, după apariția puilor lor ieșiți din ouă, aceștia fiind mult prea mici și debili, îi înghite, pentru a-i regurgita mai multe zile sau săptămâni mai târziu, când vor fi crescut destul de mult pentru a se descurca singurii

6. Falsa problemă a proteinelor

Aici se desprind două aspecte: a. Aspectul calitativ; b. Aspectul cantitativ.

A - Aspectul calitativ

Se știe după clasicii nutriției omnivore că proteinele animale sunt indispensabile nutriției umane, întrucât doar ele pot asigura cantitatea și calitatea necesară refacerii elementelor plastice ale organismului, și că doar în acestea se pot găsi aminoacizii esențiali necesari în raporturi optime. În cele ce urmează voi căuta să dovedesc falsitatea unor asemenea aprecieri, a absurdității mitului proteinelor animale.

Michele Karen — Werner în *L'alimentation vivante - Miracle de la Vie* (1989) arată că problema proteinelor este eronat pusă, că de fapt omul nu de proteine are nevoie, ci de aminoacizi și că în vegetale aceștia se găsesc ca atare și nu constituți în proteine vegetale. Acest lucru este de o extremă importanță deoarece se știe că proteinele în actul nutrițional sunt descompuse mai întâi în aminoacizi și apoi absorbite, proces care reclamă cel mai mare consum de energie din partea organismului. În procesul de digestie. Oricine își poate imagina ce benefic ar fi pentru organism scutirea acestui efort, prin reducerea la un

minimum.

În capitolul intitulat „Eroarea comisă pe tema cărnii ca furnizoare de energie”, în lucrarea sa, intitulată *Destinul din bucătărie* din ciclul „Ora de consultație”, Dr. Otto Brücker prezintă următorul tabel alcătuit de H.A.Schweigart și G.Quelmalz, privind procentul de aminoacizi și al valorilor biologice:

	Mușchi de vită Zarzavaturi	
Arginină	6,70	6,09
Histidină	2,52	1,83
Lizină	7,05	4,96
Triptofan	1,13	1,65
Fenil-alanină	4,26	3,91
Metionină	2,87	2,0
Treonină	4,0	3,57
Leucină	6,7	9,58
Izoleucină	5,48	4,69
Valină	5,04	5,21
Cistină	1,13	LUă-
Total aminoacizi exogeni	46,88	45,43
Indice de utilizare biologică	71,3	73,0

După cum se poate observa din tabel, procentul total de proteine este ceva mai mare (1,45%) în mușchiul de vacă decât în zarzavaturi; în schimb indicele de utilizare biologică (care are o semnificație mult mai importantă este superior în zarzavaturi (cu 1,7%) față de cel al mușchiului de vacă reprezentând proteinele animale ideale din punctul de vedere nutriționist alopăt, ca să zicem așa.

B - Aspectul cantitativ

În ce privește aspectul cantitativ al necesarului de proteine, vă amintiți că atunci când am prezentat argumentele anatomiei și fiziologiei comparate ale nutriționiștilor spanioli îndelung citați în această carte, am arătat că ulcerul, gastrita, diabetul sunt o consecință a consumului de carne, ca o consecință directă a încărcării tubului digestiv cu o cantitate prea mare de proteine. Ei au arătat că se poate foarte bine aprecia cantitatea maximă de proteine pentru care a fost proiectat organismul după conținutul acestora în laptele matern și că procentul care nu trebuie depășit este **7 S%** -

În cursul de puericultură de la IMF București din 23.11.83 se dau următoarele compoziții pentru colostru și laptele uman (sunt extrase numai datele principale):

	Colostru	Lapte
Proteine	2,7%	1,7%
Lipide	3%	3,4%
Glucide	3,2%	6,8%

Din tabelul de mai sus se poate observa că procentul de proteine din colostru (adică al laptelui matern din primele zile) este cu un procent mai mare decât al laptelui matern din perioada ulterioară (aici este un pic mai mare decât valoarea dată de nutriționiștii spanioli de 2,5%) când procentul de proteine se stabilizează la 1,7% scăzând în favoarea glucidelor, care capătă un procent mai mare decât dublu. Este cel puțin interesant (dacă n-are cumva valoare de argument) faptul că raportul de 1/2/4 dintre proteinele, lipidele și glucidele laptelui matern corespunde întocmai raportului mediu existent între fructe și legume!

Inspirat de observațiile nutriționiștilor spanioli, mi-am pus întrebarea: nu cumva conținutul de proteine din laptele matern al fiecărei specii de mamifere (în afara faptului că poate fi indicator al cantității maxime de proteine, absorbită prin nutriție, pentru care a fost proiectat) mai poate fi indicator al grupului nutrițional din care face parte? Din tabelul de mai jos (Tabelul 3) realizat din compilarea a două surse informaționale (*Magazinul satelor* și din lucrarea lui C. și Al. Pătrașcu, *Laptele aliment și materie primă*, 1985) concluziile se impun de la sine:

Tot în cadrul argumentării privind stricta necesitate a proteinelor animale, se invocă munca intelectuală, munca fizică grea și funcția sexuală.

S-au făcut afirmații chiar și de către unii specialiști, că proteinele animale sunt indispensabile dezvoltării intelectuale și necesare muncii intelectuale.

Potrivit acestor afirmații ar rezulta că animalele carnivore sunt mai inteligente, mai intelectuale decât cele ierbivore și frugivore.

Să fie mai inteligent un leu decât un cal?

Sau un tigru, decât o maimuță?

Dar dacă omul este omnivor, cum gândesc aceiași specialiști, cu cine se potrivește la inteligență din grupul acestora: cu ursul brun, cu porcul (care este un omnivor forțat) sau cu ... găinile?

Desigur că acești specialiști ignoră faptul că toate medicamentele pentru întărirea capacității de muncă intelectuală, a memoriei, a activității psihice, sunt realizate cu extracte din plante. Aceștia uită că acidul glutamic care se extrage din melasa obținută din sfeclă este la baza multor preparate de stimulare a funcțiilor amintite! Au uitat

de asemenea de conținutul de fosfor a numeroase legume și fructe: castanele, coacăzele, piersicile, nucile, bananele, strugurii, cinara, orzul, vinetele, varza, spanacul, mazărea, bobul, morcovul, sfecla, polenul.

Animalul	Apă %	Lipide %	Proteine %	Glucide %
Ursoaica polară	76,0	9,50	9,60	3
Girafa	77,20	12,50	3,90	3,40
Pisica	82,35	4,95(5)	7,13(9)	4,90
Lama	86,55	3,15	3,90	5,60
Pisica sălbatică. Râs	81,5	6,20	10,2	4,6
Cămila		5,39	3,80	3,10
Vidra	62	24	n	0,10
Iapa	89,10	1,60(4,5)	2,65 (2,2)	6,45 (5,3)
Ursoaica brună	89,0	3,20	3,60	3
Măgărița	90,18	0,90(1,5)	1,68(1,8)	6,42 (6,2)
Vulpea		6,30	6,23	4,56
Scroafa porcului mistreț	84	3	3,70	5,80
Zebra	86,2	4,80	3	5,30
Elefantul(femela)	66,70	22,07	3,25	7,39
Ghepardul(femela)	76,80	9,50	9,40	3,50
Leoaica	63,9	18,90	12,50	2,70
Pantera	80,6	6,50	11,0	4,20
Lupoaica	76,9	9,60	9,20	3,40
Cățeaua	75,5	11,80(10)	8,65(11,0)	3,25(3)
Cerboaiaca carp.	65,7	19,70	10,60	2,60
Căprioara		6,70	8,80	3,90
Capra	85,5	4,80(4,1)	5 (4,2)	4 (4,6)
Bizon si zimbru	86,9	1,70	4,80	5,70
Maimuța macac	87,84	3,90	2,10	3,90
Cimpanzeu(femela)	88,53	3,50	1,43	6,02
Vaca		3,5	3,5	4,5
Oaia		6,8	5,7	5,0
Bivolita		8,2	4,3	5,0
Ren (femela)		17,5	10,4	2,4
Scroafa		6,0	6,0	5,4
Balena		35,0	10,0	0,8
Șoarece(femela)		15	12,0	3
Lapte uman	67	4 (3,5)	1,30(1,2)	6,05 (6,5)

(Unde sunt valori și în paranteză s-au suprapus cele două surse informaționale)

După cum am văzut în sursa citată anterior, pentru laptele uman aceste valori erau următoarele: 1,7% proteine, 3,4% lipide, 6,8% glucide.

În ce privește necesitatea proteinelor animale pentru eforturile fizice, munca grea, aceasta este de asemenea o pură impresie, o aparență, o idee fără acoperire, dezvoltată de către aceia ce cred că numai carnea le-ar putea asigura

energia necesară transmisă de la animalul sacrificat. După cum bine se exprimă Georges Barbarin:

„Carnea n-are nimic de-a face cu dezvoltarea forței musculare. Mistrețul care este vegetarian e mai robust decât porcul care mănâncă de toate. Elefantul, rinocerul, boul, calul, se hrănesc numai cu ierburi și vegetale. Acele persoane care pretind că pentru vigoarea lor corporală este indispensabilă carnea sunt ca cei alcoolici care rămân atoni fără paharul lor de băutură”.

Să nu se uite că din melasa obținută industrial din sfeclă, se extrage betaina care este o substanță stimulantă și echilibrantă a întregului organism. Cum ar putea fi uitate marile valori energice ale grâului încolțit (și a tuturor cerealelor și leguminoaselor germinate), a nucilor și alunelor, castanelor, semințelor de floarea soarelui și dovleacului, a măslinelor, mierii, polenului, pentru a nu aminti decât pe cele mai importante.

În ce privește necesitatea proteinelor animale pentru funcția sexuală și de reproducere, din datele existente putem să însumăm următoarele constatări și observații:

După cum se știe, unul din rolurile de bază ale vitaminei E, tocoferolul (vitamina fertilității cum mai este denumită), pe lângă acela de menținere a hunei funcționalități a țesutului muscular și nervos, a metabolismului general, îl are și pe acela de asigurare a funcției sexuale, a funcției de reproducere.

Cum această vitamină este prezentă în majoritatea fructelor și legumelor crude, este o adevărată absurditate a afirma că o alimentație frugivoră-crudivoră nu este capabilă să asigure această bună funcționare menționată mai înainte. Ba mai mult decât atât, este demonstrat de către nutriționiștii crudivori, că prin tratament termic au loc pierderi destul de importante și ale acestei vitamine, inclusiv în alimentele de origine animală, astfel încât alimentația omnivoră cu mâncăruri tratate termic este cea care riscă să conducă la unele carențe ale acestei vitamine, cu consecințele de rigoare.

Nu trebuie să se confunde starea de pseudo-învigorare sexuală dată de oarecare stare de excitație produsă de marele volum de săruri insolubile/oxalați de Ca, urați, etc.) aflat în suspensie în sânge ca urmare a nutriției omnivore-carnivore-termice, la trecerea acestuia la nivelul organelor genitale, cu vigoarea calmă, permanentă, a celor nutriți crudivor. Această afirmație a fost făcută sub formulări diverse de majoritatea nutriționiștilor crudivori, precum și unii macrobio-ticieni (aceștia din urmă referindu-se la carne și substanțe bogate în oxalați cum sunt cartofii și spanacul - fierți bineînțeles).

Majoritatea nutriționiștilor crudivori-frugivori, precum și unii naturopati afirmă (dispunând de numeroase exemple concrete care să le asigure acoperirea) că menopauza și andropauza sunt fenomene de degenerescență și nu procese fiziologice (adică normale) și că sunt fenomene necunoscute practic întreaga viață de către cei care au practicat o strictă nutriție frugivoră-crudivoră.

7. Modificarea florei intestinale de fermentație în floră de putrefacție.

Acest argument este avut în vedere de cercetătorul naturist Viorel Olivian Pașcanu. El consideră această transformare, ca rezultat al formării de produși de putrefacție foarte toxici, ca urmare a consumului de carne.

8. Argumentele izomeriei optice și chiralității levogire

Acest argument pare cam pompos după cum l-am intitulat, dar veți vedea că după analiza lui, lucrurile vor apărea mai simple și mai clare.

Izomeria înseamnă proprietate a două substanțe care au aceeași compoziție chimică, dar poziție diferită a atomilor care le compun. Acest fapt le conferă unele diferențe între proprietățile lor chimice sau biologice uneori fundamentale. În izomeria optică L, izomerul care o determină deviază planul luminii polarizate spre stânga la trecerea unor raze prin soluția acestuia. Lumina polarizată înseamnă a face lumina (care emisă de o sursă luminoasă vibrează spațial în toate direcțiile) să vibreze într-un singur plan, prin trecerea ei într-un sistem de lentile optice. Izomerul D, deviază lumina polarizată spre dreapta. L înseamnă deci spre stânga, adică levogir, iar D, înseamnă dextrogir, adică spre dreapta. Chiralitatea, înseamnă construcția spațială a izomerilor, izomerul L (levogir) înseamnă înfășurarea structurii moleculare, în spațiu spre stânga, iar D (dextrogir) însemnând înfășurarea structurii spațiale spre dreapta.

Marele chimist american Linus Pauling, care a luat premiul Nobel pentru chimie în anul 1954 pentru teoria legăturii chimice și a structurii moleculare, în cartea sa *Chimia generală*²² arată că toate ființele vii, de la prion sau virus la om, sunt alcătuite din proteine a căror molecule au numai chiralitate L (levogiră), afirmând în modul cel mai sincer că aceasta constituie o mare enigmă. Nimeni nu știe de ce.

Acest lucru demonstrează încă odată, dacă mai era nevoie, insuficiența științei materialiste carteziene.

Izomeria optică și **Chiralitatea** substanțelor care alcătuiesc tot ce este viu, ar fi trebuit să fie considerate (așa cum merită) de importanță fundamentală pentru întreaga cunoaștere umană, deoarece explică, în final esența polarității bine/rău sau benefic/malefic, care implică raporturile negentropie/entropie, timp biologic/timp fizic, viață/moarte.

În cartea mea *Bioenergia darul Divinității* am discutat în amănunțime toate aceste aspecte, arătând că structura spațială (L) levogiră, adică în înfășurarea ca niște șuruburi cu filetul pe stânga a moleculelor care alcătuiesc corpurile a tot ce este viu, se datorează existenței energiei sursă de viață (sau bioenergiei) provenită de la Tatăl Ceres,

din punctul central al Creației care se manifestă prin unde spirale elicoidale (adică spirale cu pasul egal). Bioenergia este aceea care prin undele sale spirale elicoidale levogire (adică rotindu-se spre stânga) antrenează prin înfășurare moleculele aminoacizilor să intre în „găurile” mucoasei intestinului subțire, de asemenea cu filete spre stânga (un șurub cu filet pe stânga nu poate intra decât într-o gaură cu filet tot pe stânga!) în procesul de absorbție a aminoacizilor.

Structura levogiră a moleculelor care alcătuiesc viul, considerată marea enigmă de către L. Pauling, devine astfel o dovadă concretă a existenței bioenergiei și a modului de manifestare prin unde spirale elicoidale levogire, (adică, după cum am mai spus, spirale cu pasul egal ca la șuruburi cu răsucire spre stânga).

Atât structura levogiră pomenită mai sus, cât și existența bioenergiei pe care o evidențiază, explică o altă enigmă în cunoașterea biochimiei materialiste carteziene: de ce numai substanțele levogire sunt bioactive? Deoarece numai astfel de substanțe pot înfășura și stoca într-o oarecare măsură, energia sursă de viață.

O confirmare tot atât de concretă a celor afirmate mai sus provine de la faptul că orice celulă sau un țesut necrozat (adică morți este transformat total în molecule cu chiralitate dextrogiră! Un cadavru, care în timpul vieții era constituit din celule a căror molecule aveau chiralitate levogiră, imediat după moarte, acestea devin dextrogire.

În *Fiziologia* prof. doc. I. Baciș găsim următoarea descriere cu privire la chiralitatea aminoacizi în procesul lor de absorbție.

-Absorbția aminoacizilor se face prin transport activ. Izomerii naturali L și D se absorb cu viteză inegală. *Viteza de absorbție a izomerilor L este mult mai mare decât a celor D* (subl. ns.) între cele două substanțe nu există deosebire de structură chimică, ci doar de orientare spațială, constatare ce pledează pentru intervenția unui mecanism de transport diferit” (Las de-o parte părerea altor autori, ca A. Popescu de pildă, privitoare la existența unor proteine specializate în transport numite translocaze, care nu schimbă cu nimic fondul problemei).

Cum se explică faptul că în această descriere se arată că se absorb și aminoacizi cu chiralitate dextrogiră (e drept cu viteză mult mai mică)?

Din cele arătate deosebit de clar de către mine mai sus, rezultă că descrierea se referă la o eroare de observație, fie că subiectul pe care s-a făcut cercetarea prezenta de fapt o stare patologică (malabsorbție?), deoarece este clar că în condițiile normale, într-o gaură cu filet pe stânga, nu pot intra decât șuruburi cu filet (ghivent) pe stânga.

Vă veți întreba: „Bine, bine, dar ce legătură au toate acestea cu nutriția”. Veți vedea în cele ce urmează:

Din chimia organică se știe că în anumite condiții, în special creșterea temperaturii, substanțele cu chiralitate levogiră se racemizează, adică 50% se transformă în dextrogire.

Dacă acest lucru important în chimia organică, în chimia organică a

substanțelor vii (adică a biochimiei cu alte cuvinte) importanța devine considerabilă, întrezărindu-se mari implicații biologice și medicale

Consecința pentru nutriția umană este clară: deoarece știm că moleculele dextrogire ale proteinelor nu pot fi absorbite, rezultă că practicând o nutriție omnivoră obișnuită (adică cu tratare termică a alimentelor) 50% din mâncarea consumată constituie doar un lest care este eliminat integral. Când sunt atâtea probleme în omenire legate de rezervele de hrană, este etic să risipești mâncarea, o persoană consumând ca pentru două? Și apoi pentru tine dragă semen cititor, este economic?

9. Argumentele holografici

Materialismul cartezian, predominant astăzi în lume, are după cum se știe ca bază axioma că „întregul este egal cu suma părților sale”. Această axiomă care a determinat reducționismul științific materialist este aceea care a condus știința actuală „în fundătură” în toate domeniile și compartimentele ei. Acest lucru este în prezent din ce în ce mai evident.

În opoziție cu reducționismul cartezian, sinergetica dezvoltată acum circa două decenii de către Haken, are ca bază axioma: „întregul este mai mult decât suma părților sale”. Sinergetica presupune abordarea holistică a oricărui domeniu. În abordarea holistică a

medicinii, unii autori au intuit că termenul de holistic nu provine numai de la grecescul *holo* (care înseamnă întreg) sau de la englezescul *wholly* care de asemenea înseamnă integral, ci și de la englezescul *holly* care înseamnă sfânt. Implicarea sacrului în sinergetica este cât se poate de potrivită și definește necesitatea imperioasă ca ea să constituie în același timp știința spirituală sau știința sacră. Știința ar avea atunci întreg spectrul cunoașterii fiecărui lucru de la laic la Divin.

Pentru a înțelege cum poate constitui holografia ca argument pentru modelul frugivor-crudivor al nutriției umane și împotriva celui omnivor (predominant carnivor) este necesar să evoc mai întâi un experiment referitor la această tematică prezentat de către TVR prin anii 1970-1972 în cadrul *Teleenciclopediei*:

Pe un piedestal este plasată o vază pentru flori din sticlă. În spatele vasei la oarecare distanță se află un ecran alb pentru proiecții de film. În partea opusă, de asemenea la oarecare distanță se află o instalație laser cu care un operator emite două raze laser: una o proiectează așa fel încât atingând vaza tangențial, ea să-și continue drumul până la ecran, iar cea de-a doua rază este proiectată direct pe ecran. Pe ecran, în fața ochilor telespectatorilor apare imaginea spațială a vasei respective. Se poate spune că pentru acest experiment, sau pentru această primă parte a experimentului sunt aplicabile ecuațiile

matematice pentru imagine holografică, descoperite de americanul de origine ungară, Dennis Gabor, pentru care a primit premiul Nobel în 1947.

Cea de-a doua parte a experimentului însă, ne dezvăluie în modul cel mai clar și mai cert cu putință, implicarea Divinului în holografie.

Pentru cea de-a doua parte a experienței, operatorul ia vaza de pe pedestal, o trănțește de podea, unde bineînțeles se sparge; ia un ciob oarecare pe care îl pune pe pedestal în locul vazei și repetă operațiunea cu razele laser, ca în cazul vazei întregi. În fața ochilor uimiți ai telespectatorilor, pe ecran apare imaginea vazei întregi!

Deși experimentul la care am asistat a avut loc după cum am mai menționat prin anii 70-72, de-abia prin anii 80 când am abordat radiestezia și radionica, i-am înțeles semnificația profundă și reală și anume, implicarea Divinului.

După abordarea radiesteziei și radionicii, am avut ocazia să văd și să constat că un radiestezist, putea cu ajutorul pendulului său pe o probă martor aparținând unei persoane, constatând dintr-un fir de păr, o pată de sânge, o fotografie, câteva cuvinte scrise, o bucățică de unghie, etc. să spună care este starea sănătății persoanei respective la momentul acela și acest lucru la distanță de sute de mii de kilometri de subiect. Ca și în cazul magiei este suficient să ai o moleculă din corpul unei persoane, pentru ca ea să fie complet reprezentată din punct de vedere radiestezia, iar radionic, poți proiecta imaginea holografică respectivă, oriunde în Univers. Este clar că legăturile și proiecțiile holografice aparțin unei legi supranaturale cuprinsă în Legea Sfântă a Tatălui Ceresc, pe care știința în vecii vecilor nu o va putea explica. O folosește, dar n-o poate explica. Am mai menționat de altfel în câteva rânduri în cuprinsul cărții de față, că spiritul din om, este proiecția holografică a Tatălui Ceresc în el, pentru a-i constitui modelul Divin.

Dar iarăși mă veți întreba dragi semeni, ce legătură este între holografie și nutriția umană?

Răspunsul este: dacă un om mănâncă și o singură moleculă dintr-un animal el și-a impurificat matricea energetică-informațională inclusiv cu psihicul acestuia! Amintiți-vă cuvintele Domnului Iisus Hristos din Evanghelia Păcii: „cornul vostru este ceea ce mâncați sufletul vostru este ceea ce gândiți!”

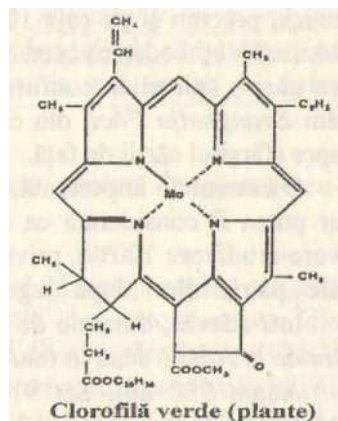
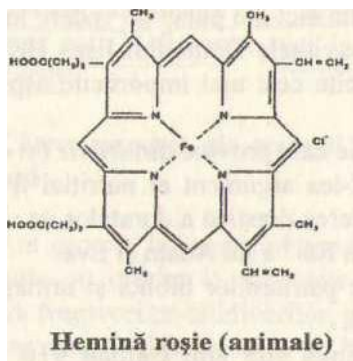
10. Strânsa și puternica relație care există între pigmentul plantelor și acela al sângelui organismelor animale

Structura chimică a clorofilei (pigmentul verde al plantelor) este aproape identică celei a heminei, pigmentul din hemoglobina sângelui animalelor. După cum se poate observa din structurile lor chimice prezentate mai jos, diferența principală constă în faptul că structura primului pigment este centrata pe magneziu drept cation, în timp ce a celui de-al doilea este centrată pe fier drept

cation.

Structurile pigmentilor din plante și din sânge

Trebuie observat însă faptul că Mg are o mare importanță în imunitatea organismului uman prin sistemul properdinic, precum și în metabolismul calciului. După cum arată doctorul în medicină veterinară Marin Marinescu care a făcut ample cercetări ale sistemului properdinic și a rolului lui în apărarea anticancer, acest sistem constă din complexul properdină - complement — ion de magneziu. Properdina este o substanță proteică cu rol de anticorp natural în apărarea imunologică. Activarea ei se face numai în prezența complementului și a ionului de Mg.



Din informația orală a Dr. P. Papacostea, am aflat cu admirație față de Creațiune, că clorofila este de culoare verde are fluorescență roșie, iar hemoglobina sângelui animal purificatoare a heminei, care dă culcarea roșie, are fluorescență verde! Ce poate fi mai grăitor despre interdependența plante-animale-om, decât acest fapt?

11. Argumente etice ale filozofiei și moralei. Argumentele adevăratei spiritualități creștine.

Un fapt deosebit de interesant și de semnificativ este că toate

școlile filozofice ale antichității și ale evului mediu, practicau o nutriție vegetariană. Pitagoreicii, orficii greci, platonicienii, confucianiștii, mazdeenii, etc. au fost vegetarieni convinguți. Refuzul de a mânca orice fel de carne, reprezenta pentru ei o condiție etică minimă necesară.

Mai mult decât atât, se pare că toate școlile inițiatice de-a lungul timpurilor au avut aceeași restricție drastică nutrițională.

Dar dacă toți aceia care în antichitate sau mai aproape de anul 0, prin autointerdicția lor de a consuma carne, au intuit că acest lucru este etic și moral, cum ar putea fi permis, logic vorbind, creștinilor adevărați, consumul acesteia, când spiritualitatea lor trebuie să se bazeze integral pe Legea Iubirii care este fundamentul acestei religii unice, precum și pe cele 10 porunci primite de la Tatăl Cereșc prin Moise? Veți vedea că ceea ce realizăm aici din punct de vedere logic, va găsi o splendidă confirmare în cuvintele Domnului Iisus Hristos din *Evanghelia Păcii* din care voi cita cele mai importante aspecte spre sfârșitul cărții de față.

O extrem de importantă observație care provine din *Biblie* (și care ar putea fi considerată ca un al 12-lea argument al nutriției frugivore-crudivore 100%), privește scăderea drastică a duratelor de viață ale „patriarhilor” după „izgonirea din Rai” a lui Adam și Eva.

Într-adevăr, duratele de viață ale patriarhilor biblici și urmașilor lor de la Adam, scad în felul următor:

Adam 930 ani, Set 912 ani, Enos 905 ani, Cainan 910 ani, Maleleil 895 ani, Iared 962 ani, Enoh (care n-a murit ci a fost luat de Dumnezeu la vârsta de 365 de ani), Matusalem 969 ani, Lameh 753 ani (conform cap. 5, versetele 3-32), Noe 950 ani (la potop 600 - conform cap 9, versetele 28-29), Sem 600 ani, Arfaxad 465 ani, Cainan 460 ani, Şelah 460 ani, Eber 504 ani, Pelag 339 ani, Ragev 339 ani, Serug 330 ani, Nahor 204 ani, Terah 205 ani (conform cap11, versetele 10-32), Avram 175 ani (conform cap 25, versetul 7), Sara (soția lui Avram a trăit 127 ani, conform cap 23, versetul 1).

Care ar putea fi explicația acestei scăderi drastice a duratelor de viață ale patriarhilor decât schimbarea bruscă a modelului nutrițional de la cel frugivor-crudivor, proiectat pentru o viață eternă la cel nociv al nutriției omnivore?

Nu pot încheia acest capitol al argumentării frugivore-crudivore fără a menționa o judicioasă observație a lui Georges Barbara:

„E bine ca mâncătorii de carne să știe că hrana lor de predilecție, este totdeauna cadavru, oricare ar fi starea de aparentă prospețime. Descompunerea începe imediat după moartea animalului. Primele stadii ale descompunerii organice nu sunt imediat perceptibile de către simțurile incomplete ale omului²³, astfel că acestea nu-i relevă nici o modificare din punctul de vedere al tactilului, vederii și mirosului uman”. „Carnivorele mănâncă carnea crudă”, adaugă el mai departe.

În fine, o ultimă observație preluată din Argumentația provegetariană a lui

Van Lisbeth: „Mâncătorii de came să reflecteze la faptul că xantina, o otravă formată în corpul animalului în momentul sacrificării lui (alături de o cantitate considerabilă de adrenalină!) nu dispare nici la fierbere, nici la prăjire și la nici un alt procedeu cunoscut.

Câteva aspecte ale trecerii la nutriția corectă frugivoră-crudivoră

Am promis la începutul acestui capitol că voi prezenta o scurtă discuție cu privire la aspectele divergente sau neconcordante din tabăra frugivorilor-crudivorilor, precum și diverse păreri cu privire la modul cum se face trecerea de la nutriția omnivoră-camivoră la cea frugivoră-crudivoră.

Principalele aspecte în care există divergențe sau neconcordanțe între diferiții nutriționiști frugivori-crudivori privesc laptele și ouăle.

Problema laptelui am abordat-o în treacăt în capitolul referitor la combinațiile corecte ale alimentelor. Am amintit acolo că Dennis Nelson, nutriționistă americană, adeptă a Dr. Shelton, consideră laptele un aliment pentru sugar până la înțărcare, moment în care re ni na, substanță specială pentru digerarea acestuia, nu se mai produce în organismul uman. Deoarece consider că este suficient ce am

1 bineînțeles ale omului actual degenerat n.a.

arătat acolo cu privire la lapte din punctul de vedere nutrițional, cred că nu mai este cazul să repet. Mă voi rezuma să mai arăt că alături de Dennis Nelson și Michele Karen-Wemer sunt toți frugivorii-crudivorii stricți ai Asociației *Vivez Soleil* din Geneva sub președenția Dr. C. Schaller, și nutriționiștii spanioli Franz Joyce și Pozas Hermosilla.

Frugivorii-crudivorii stricți sunt bineînțeles și împotriva ouălelor, spre deosebire de autorul *Bucătăriei fără foc - Taina vieții lungi*²⁴, 1930), de *Asociația metafizică Elta* și de autorul *Alimentației în practica Yoga*²⁵, Dan Bozaru, care sunt partizanii acestui aliment (ultimul autor chiar prin tratare termică). Un fapt ciudat se petrece însă în ce privește pe Dr. Ernest Günter: Atât în textul propriu-zis, cât și în rețetele anexe din lucrarea lui *Să trăim fără a fi bolnavi*, nu apar ouăle ca indicație nutrițională, în schimb în Cartea a II-a *Sănătate, tinerețe, frumusețe*, având ca autori pe Dr. Ernest Günter împreună cu Ingeborg Günter, soția sa, apărute împreună cu *Hrana vie o speranță pentru fiecare*²⁶ (având autor numai pe Dr. Günter), în rețetele culinare crudivore prezentate apar și preparate cu maioneză. Logic ar trebui prin urmare trasă concluzia că numai soția Dr. Günter este partizană a ouălelor în alimentația frugivoră-crudivoră.

În ce mă privește, eu cred că prezența ouălelor, fie ea și sub formă crudă de maioneză, este o eroare, deoarece din punct de vedere chimic nu este prea mare deosebire față de carne, mai puțin xantina și conținutul de adrenalină.

Referitor la modul de trecere de la o alimentație obișnuită (adică omnivoră cu predominanță carnivoră cum se practică astăzi) la una crudivor-frugivoră există 2 atitudini diferite: Dr. Günter consideră că trecerea trebuie să fie tranșată, rupând-o dintr-o dată cu vechiul obicei alimentar, dar Lazăr Popoviciu recomandă, în lucrarea sa mai sus menționată, (reprezentând probabil punctul de vedere al Dr. M. Bircher-Benner, personalitate foarte cunoscută în Elveția unde a avut o clinică de tratamente prin nutriție frugivoră-crudivoră), o

24 Lazăr Popoviciu, Ed. Diecezană, Arad, 1930

25 Editura Mix, Brașov.

26 *Hrana vie*, Editura Venus, București.

trecere lentă prin următoarele etape: trecerea de la alimentația obișnuită, la alimentația ova-lacto-vegetariană, aceasta însemnând mâncare tot preparată obișnuit dar bazată pe ouă, produse lactate și vegetale, apoi un regim lacto-vegetarian (deci eliminând ouăle preparate) și în final, alimentația frugivoră-crudivoră la care, după cum am văzut el adaugă maioneza.

Cel mai bun răspuns la problema trecerii la alimentația corectă îl vom avea însă în capitolul în care vom reda cuvintele Domnului Iisus Hristos privitoare la acest aspect. Până atunci eu sfătuiesc pe semenul cititor decis să facă totul pentru evoluția spirituală rapidă, să adauge la rugăciunile lui de dimineață și seara, cererea în clar către Divin de a i se arăta cum trebuie să procedeze la abordarea atitudinii nutriționale corecte.

Noile criterii de clasificare a alimentelor în cercetarea nutrițională modernă pe baze holistice

După cum se știe, atitudinea nutrițională a medicinei alopate a rămas la fel de conservatoare ca aceea din timpul elaborării, fundamentării sale, în ciuda progresului său tehnologic (sau poate tocmai din cauza acestuia), conducând și această ramură a ei, de importanță vitală pentru omenire în fundătura carteziană.

Pentru ca semenul cititor să-și facă o idee clară despre ce înseamnă o clasificare și categorisire corectă a alimentelor, conform legilor naturii, voi prezenta mai jos câteva largi extrase din 2 lucrări excepționale cu atitudine holistică în domeniul nutrițional. Una ceva mai veche, aparține Dr. M. Otto Brücker, *Destinul din bucătărie*, în care aceasta prezintă concluziile cercetărilor prof. Kollath, șeful catedrei de nutriție de la Facultatea de medicină din Viena. Cea de-a doua aparține Dr. Cristian Schaller, președintele *Associations Vivez Soleil* din Elveția, intitulată simplu *Apprendre a se nourir* (*învățați să vă hrăniți*).

Dau mai întâi cuvântul Dr. O. Brücker:

„*Valoarea biologică a alimentelor noastre după profesorul Kollath:*

Mijloacele de viață constituie hrana vie, care este fie nedenaturată, fie modificată pe cale mecanică sau fermentativă. Ele conțin încă substanțe vitale

în cantitățile prevăzute de natură și într-un raport armonios. Alimentele nu sunt suficiente pentru menținerea sănătății: prin încălzire, conservare și preparare ele sunt denaturate într-o măsură tot mai pronunțată. Ca hrană moartă sunt doar purtători de substanțe nutritive și nu pot să-și îndeplinească decât parțial funcțiile. Ele nu mai conțin fermenți proprii și nu mai prezintă procese proprii de metabolism².

După profesorul Kollath există următoarele 6 categorii de mijloace de trai:

1. Mijloace de viață absolut naturale

Acestea sunt mijloacele de viață cele mai valoroase. Printre produsele vegetale se numără cerealele vii (adică germinate sau încolțite), nucile, legumele proaspete și fructele crude (în sensul de proaspete, nu de necoapte). Printre cele de proveniență animală se numără laptele crud și ouăle crude, iar printre băuturi, apa de izvor.

1. Mijloace de viață modificate pe cale mecanică

Următoarea treaptă o constituie uleiurile obținute prin presare la rece, semințele oleaginoase, produsele din uruiala integrală în măsura în care sunt imediat consumate, sucurile proaspete din fructe, salate din legume proaspete. Produsele lactate ca smântână, laptele degresat, laptele acru, untul, brânza de vaci, se încadrează tot aici pentru că sunt produse parțiale obținute numai prin intervenții mecanice. Dar față de laptele integral, neprelucrat, ele ocupă numai locul al doilea pe scara valorilor biologice numărându-se totuși încă printre produsele alimentare vii.

Așa cum au demonstrat experiențele pe animale efectuate de Kollath și sucurile și untul nu mai conțin auxoni. După Kollath, acestea reprezintă o grupă de substanțe vitală a căror compoziție încă nu este cunoscută. Indiferent de faptul dacă această grupă de

27 După cum se poate observa, profesorul Kollath denumește mijloace de viață, produsele naturale destinate nutriției care se prezintă în starea în care au fost recoltate sau au mai suferit cel mult o modificare mecanică sau un proces fermentativ cu fermenți proprii: Mijloacele de viață care au suferit modificare prin încălzire, conservare sau preparare culinară, profesorul Kollath le denumește alimentează.!

substanțe este cunoscută sau nu, din punct de vedere chimic și indiferent de felul denumirii, de o importanță hotărâtoare este faptul că există anumite substanțe active care se găsesc în fructele proaspete, în laptele integral și în fructele oleaginoase, dar care nu se găsesc în sucurile proaspăt stoarse, pentru că acestea rămân în resturile de la presare și în laptele smântănit. Continuând seria de experiențe fundamentale, Kollath a demonstrat că vitaminele clasice (A, C, D, E, F) nu au eficacitate maximă decât în prezența acestui grup de substanțe active, denumite auxoni. De aici rezultă că alimentele integrale nu pot fi înlocuite cu părți din aceste alimente, chiar dacă aceste părți conțin încă alte

substanțe vitale.

Practic înseamnă că sucul proaspăt extras din fructe, care totuși este mai valoros decât fructele fierte sau opărite, nu poate înlocui în întregime fructele proaspete pentru că, resturile care conțin auxoni nu sunt consumate și ele. Același lucru este valabil și pentru uleiuri, în timp ce untul lipsit de auxoni completat cu laptele smântânit, posesor al acestora, devine iar un complex integral. Prin aceasta nu scade valoarea uleiului presat la rece, care conține acizi grași polinesaturați și vitamine liposolubile, față de uleiurile obținute prin extracție chimică...

În acest context vrem doar să arătăm că în cadrul produselor alimentare există o ordine ierarhică. În privința băuturilor, apa de izvor este un produs nemodificat mecanic, așa cum este de exemplu apa de conductă. După cum se știe cel mai nou, este modificată și compoziția ei chimică prin adaos de clor, iar acum mai este amenințată și de adaosul de fluor.

3. Mijloacele de viață modificate fermentativ

În următoarea grupă de mijloace de viață le găsim pe acelea modificate fermentativ. Printre acestea se numără alimentele transformate de fermenții proprii, drojdie și bacterii, așa cum sunt terciurile din cereale integrale, sucurile fermentate, legumele în acid lactic (de exemplu varza murată), laptele fermentat și băuturile alcoolice ca vinul și berea. Reducerea valorii alimentelor modificate fermentativ se bazează pe pierderea unor vitamine prin oxidare, deoarece procesele de descompunere din alimentele produse de fermenți proprii și bacterii, reprezintă procese de ardere lentă, de oxidare. Față de acest dezavantaj, există totuși și unele avantaje, prin aceea că gustul se îmbogățește prin formarea unor substanțe cu acțiuni profilactice ca de exemplu formarea acidului lactic care joacă un rol în prevenirea cancerului. În afară de aceasta, drojdia poate produce vitamine (ca de exemplu vitamina B₁); astfel prin intermediul drojdiei se poate obține din fainele degerminate, semi-albe și albe, devalorizate, pâine cu o oarecare valoare mărită. Nu se recomandă consumul de drojdie vie în scopul administrării de vitamine pentru că celulele vii ale drojdiei rezistă sucurilor gastrice, părăsind intestinul neschimbate, deci fără o utilizare a conținutului lor de vitamine. Altfel stau lucrurile cu preparatele din drojdie moartă, care pot fi donatori de vitamină B.

4. Alimentele modificate prin încălzire

Să privim acum pe scurt cele trei grupe de alimente moarte sau pur și simplu alimentele în accepția lui Kollath pentru a obține o privire de ansamblu. Vom observa o devalorizare tot mai pronunțată începând cu alimentele încălzite, continuând cu cele conservate și terminând cu cele preparate. Constatăm cu îngrijorare că mâncărurile zilnice ale omului civilizat de rând, se compun cu precădere din aceste alimente moarte. După cum am mai discutat deja la examinarea substanțelor vitale, prin încălzire se distrug fermenții proprii și

substanțele aromate, se reduce conținutul de vitamine și se distruge echilibrul lor din cauza sensibilității lor diferite la căldură. Sărurile minerale se dizolvă diferit funcție de același factor termic și de asemenea se strică raportul inițial echilibrat al mineralelor din cauza solubilității diferite a sărurilor lor”.

5. Alimente modificate prin conservare

O degradare și mai pronunțată o suferă alimentele din grupa următoare, aceea a conservelor. Dacă se vorbește de conservare, toată lumea se gândește mai întâi la alimentele din cutiile de conserve. Aproape nimeni nu realizează că și prăjiturile, torturile, cozonacii, se numără printre conserve. Conservarea se face prin încălzire, uscare și

procedee chimice. La conservarea chimică se mai adaugă daunele aduse sănătății prin agenții de conservare. O mare parte din substanțele deosebit de dăunătoare, ca de exemplu acidul benzoic, acidul boric, hexametilenă au fost limitate de noua lege a alimentației. Ele sunt permise în alimente numai cu obligația de a fi menționate.

O mențiune specială „Congelarea la temperaturi foarte scăzute”:

„Congelarea la temperaturi foarte scăzute apărută în ultimul timp, cauzează cele mai mici pierderi de substanțe vitale. Pierderile la conservare prin răcire sunt cu atât mai mici, cu cât temperaturile sunt mai scăzute. La temperaturi de -40°C nu se pot semna pierderi de vitamine nici chiar după un an. La temperaturile obișnuite de -18°C pierderea în vitamine este atât de mică încât practic poate fi neglijată. Congelarea la temperaturi scăzute poate fi considerată o conservare naturală, așa cum natura ar face-o de exemplu pe timpul iernii. Important este ca atât congelarea, cât, și decongelarea să se facă rapid. Alimentele dezghețate trebuie imediat folosite. Din păcate nu chiar toate alimentele se pot congela; congelarea ar constitui soluția cea mai simplă a problemei conservării. Dacă se congeleză mâncăruri deja încălzite, atunci nu mai putem vorbi de hrană congelată în adevăratul sens. Această deosebire trebuie avută în vedere în mod special pentru că astăzi se oferă drept hrană congelată meniuri gata preparate care prin încălzire sau altă conservare prealabilă mai pot fi enumerate printre alimentele vii.”

6. Alimentele modificate prin preparare

Alimentele cu cea mai mică valoare biologică le găsim în ultima rubrică, așa numitele preparate. Toate produsele care au fost încadrate în această grupă au fost obținute prin procese tehnologice. În parte sunt produse din mijloace de viață din care s-au extras anumite substanțe nutritive în stare izolată. Alimentele obținute în acest fel au cu totul alte efecte decât produsele inițiale. Dacă am delimita foarte sever noțiunea de alimente, atunci preparatele nici nu ar trebui considerate drept alimente și ar trebui șterse din tabelul alimentelor.

„Examinând tabelul cu clasificarea alimentelor constatăm că acelea care constituie hrana zilnică pentru majoritatea oamenilor se găsesc printre preparate.

Cine și-ar putea închipui că făina foarte

fină, ce poate fi păstrată timp nelimitat, se încadrează la preparate, deci într-o grupă inferioară a conservei. Astfel, și pâinea din făină albă și semi-albă și paste de făinoase se încadrează printre alimentele cu valoare cea mai scăzută. Același lucru este valabil și pentru grăsimile artificiale, margarinele și uleiurile obținute pe cale chimică, preparatele din amidon și zahărul. Acestea conțin substanțe nutritive de bază (grăsimi și hidrați de carbon) sub formă concentrată din punctul de vedere al vechii teorii nutriționale (adică după calorii n.a.), dar care practic nu conțin vitamine, microelemente, fermenți, substanțe aromate și acizi grași polinesaturați.

La preparatele din lapte trebuie să ne gândim la faptul că tocmai sugarii care necesită hrana deosebit de valoroasă din produse naturale, sunt crescuți cu alimentele cele mai puțin valoroase. Alături din preparatele din lapte se adaugă preparatele din făină rafinată și zahărul. De aceea nu trebuie să ne mirăm că bolile încep să apară deja la sugari și dacă atât de mulți părinți trebuie să-și facă în permanență griji din cauza sănătății copiilor lor. Tocmai în perioada de dezvoltare și creștere, adică în primii ani de viață, substanțele de „construcție” sunt deosebit de necesare. Adeseori urmările lipsurilor lor apar mai târziu. Dacă în lista preparatelor moarte se numără și vitaminele, substanțele aromate, fermenții, sărurile minerale, agenții de creștere și zahărul din fructe, aceasta se face pentru a atrage atenția asupra deosebirii esențiale dintre vitaminele izolate extrase prin procedee tehnice și acelea care se găsesc în alimentele naturale.” Clasificarea alimentelor dată de Dr. Christian Schaller, după cum am mai menționat, în *Apprendre a se nourir*, este mai recentă și cât se poate de clar holistică. Dăm cuvântul Dr. Christian Schaller:

„Alimentele pot fi clasificate în patru grupe, după potențialul lor vital pe care îl comunică corpurile noastre:

1. Alimentele *biogene* care conțin viață

Acestea conțin baza calitativă ideală a alimentației noastre. În această categorie intră: semințele, cerealele, leguminoasele, verdețurile și legumele germinate, sau sub formă de tinere lăstare.

La începutul creșterii lor, plantele sunt de o extremă bogăție de substanțe care întăresc vitalitatea celulelor noastre și le permit o regenerare constantă (vitamine, minerale, oligo-elemente, aminoacizi, enzime, hormoni vegetali, bio-stimuline, etc.).

2. Alimente *bioactive* care activează viața

Acestea constituie baza cantitativă ideală a alimentației noastre. În această categorie intră: bacele, fructele, verdețurile, legumele, leguminoasele, semințele, cerealele, oleaginoasele, ajunse la maturitate și consumate în perfectă stare,

crude²⁸.

Alimentele *biogene* și *bioactive* formează categoria alimentelor vii (a mijloacelor de viață din clasificarea profesorului Kollath). Ele au fost prevăzute de natură pentru asigurarea vieții și pentru starea de bine a ființei umane. Consumarea lor aduce vitalitate și sănătate la orice vârstă.

3. Alimentele *biostatice* care încetinesc viața

În această categorie intră alimentele ale căror forțe vitale au fost diminuate prin trecerea timpului (alimente crude stocate), prin frig (înghețare, supracongelare) sau prin căldură (coacere).

Utilizarea alimentelor *biostatice* este rezultatul obiceiurilor sociale. Consumarea lor asigură funcționarea minimă a organismului nostru, dar antrenează îmbătrânirea celulelor, deoarece ele nu aduc substanțele vii necesare.

4. Alimentele *biocidice* care distrug viața

Acestea au devenit preponderente în modul nutrițional occidental, în această categorie intră toate alimentele ale căror forțe vitale au fost distruse prin procedeele fizice sau chimice de rafinare, de conservare sau de gătit.

Alimentele *biocidice* au fost inventate de către om pentru pierderea sa. Ele otrăvesc lent celulele sale prin substanțele nocive pe care le conțin. Trebuie știut că, chiar în doză mică, orice produs chimic adăugat alimentelor este toxic. Procedeele modeme ale agriculturii și

¹ în sensul de stare naturală, nu necoapte n.a.

tratării industriale a alimentelor aduc corpului nostru substanțe care ne paralizează instinctul alimentar, perturbând asimilarea și blocând eliminarea.

Ele slăbesc încetul cu încetul sistemul nostru de apărare, sunt cauza multiplelor tulburări ale sănătății și deschid poarta bolilor așa numite ale civilizației (bolile cardiovasculare, cancerele, reumatismele, diabetul și alte boli degenerative, bolile psihice).

Echilibrul alimentar

Corpul nostru a fost proiectat să funcționeze cu elementele vii conținute în alimentele naturale. De fapt, înainte de orice, este gradul vitalității care contează. Astfel, grâul germinat este biogenic, boabele de grâu stocate sunt bioactive: copt, grâul este biostatic, iar dacă este tratat cu agenți chimici de conservare, devine biocidic.

Un fruct cules la maturitate, este bioactiv: după stocare sau coacere este biostatic, conservat cu agenți chimici, el devine biocidic.

Alimentele *biogene* și *bioactive* (alimentele vii) aduc energie corpului nostru. În timp ce alimentele biostatice și biocidice i-o iau. Consumate în mare cantitate

aceste alimente ale căror forțe vitale au fost distruse, impun o importantă muncă de dezintoxicare a organismului nostru și mobilizează timp de ore întregi sistemul imunologic (în timpul digestiei, ele produc o puternică dezvoltare a numărului de globule albe), ridicând în același timp tensiunea arterială și temperatura, etc. această stimulare poate fi resimțită ca agreabilă deoarece provoacă o scurtă biciuire, dar ea va fi urmată de o oboseală intensă. Încetul cu încetul, din cauza stimulării artificiale, noi ne descărcăm bateriile de energie vitală și devenim vulnerabili din punct de vedere fizic, emoțional și mental.

Nu este vorba totuși de a renunța total la aceste alimente; dacă noi consumăm 60-80% alimente vii, putem metaboliza fără dificultate 20 - 40% alimente biostatice... și câteva procente de alimente biocidice.

Înțelegând aceste lucruri ne eliberăm de orice sentiment de culpabilitate când consumăm alimente biostatice sau biocidice pentru plăcerea de a mânca sau din motive de viață de societate. În măsura

în care consumul lor nu depășește capacitățile noastre de eliminare, vom avea o stare de bine constantă. Dacă însă, cantitatea lor este excesivă, simțim oboseală și o proastă dispoziție, simptome dezagreabile, apoi apar bolile din ce în ce mai frecvente.

Continuând să mâncăm alimente denaturate în mică cantitate, vom fi feriți de orice sectarism alimentar, ceea ce ne va permite să ne continuăm fericita viața noastră socială. Dacă organismul este supraîncărcat de toxine, vom învăța să-l detoxifiem prin metode generale de curățire a corpului, dieta de detoxifiere, spălături intestinale, mijloace terapeutice care ajută la depoluarea organismului (de exemplu, utilizarea de polen, drojdie de bere, alge uscate, vitamine naturale, mai ales A, E și C, fitoterapie, homeopatie, remedii din flori).

În orice moment, oricare ar fi starea noastră, ne putem dezvolta vitalitatea, substituind progresiv alimentele care poluează organismul, prin alimente vii. Ne îndreptăm spre o alimentație din ce în ce mai echilibrată.”

Clasificarea alimentelor după Dr. Christian Schaller reprezentând desigur punctul de vedere al întregii sale asociații *Vivez Soleil*, potrivit conținutului lor viu, al puterii de vitalizare este mult prea clară, perfect corespunzătoare din punct de vedere holistic pentru a mai necesita explicații. Faptul că, vorbind de echilibrul alimentar, el acceptă un consum de 20-40% de alimente biostatice și câteva procente (puține!) de alimente biocidice, numai pentru a păstra bucuria burții, mi se pare oarecum surprinzător din partea unor frugivori-crudivori stricți, care pe de altă parte nu admit consumul de ouă și de lapte cu derivatele sale.

O altă explicație posibilă ar fi că, nevăzând soluții pentru trecerea întregii omeniri la o alimentație frugivoră-crudivoră corectă, din motive ușor de înțeles, psihologice, sociale, economice, religioase dar mai ales ...malefice. Dr. Schaller își va fi zis că este mai bună o astfel de soluție ... democratică, decât nimic. Numai că după cum vom vedea în textele *Evangheliei Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan*, Mântuitorul afirmă tranșant, că alimentele vii provin de la Tatăl

Ceresc, în timp ce acelea moarte provin de la Satana. în transcripție nutrițională holistică, ar însemna deci că alimentele biogene și bioactive provenind de la Divin sunt benefice, în timp ce

acelea biostatice și biocidice sunt malefice, provenind de la Satana. Consecința logică este că rămâi dator sursei de la care consumi. Ori este lesne de înțeles că este de un milion de ori preferabil să rămâi dator Tatălui Ceresc, decât lui Satana, pentru că Primul fiind în întregime iubire, te va ierta întotdeauna, în timp ce cel de-al doilea te va osândi.

Nu pot încheia acest capitol, fără a reda în cele ce urmează 3 tabele cu factori nutriționali de maximă importanță și anume: vitamine, elemente în săruri minerale și oligoelemente, prezentate de Dr. C. Schaller în *Apprendre a se nourrir*, considerând că sunt de mare utilitate practică în cazurile în care un organism trece printr-o situație care reclamă un aport suplimentar al acestora.

Se va putea remarca deosebita concizie și claritate în etalarea informațiilor conținute, care evidențiază și caracterul foarte recent al cercetării.

Tabelul 4 **VITAMINELE**

Ațiunea vitaminei	Surse principale	Doza zilnică
A Vedere (vedere nocturnă slăbită) Piele (acnee) Mucoase (infecțiile sinusului, ale gâtului, ale bronhiilor, ale intestinelor, etc.)	Ficat de pește, ardei roșu Semințe de alfa-alfa încolțite Pătrunjel, creson, morcov crud, caise uscate, legume verzi. Polen	20.000 - 30.000ui (unități internaționale)
B (THIAMINA) Energie nervoasă (depresiune, nevralgii, oboseală). Tonusul muscular al inimii și al intestinelor (tulburări cardiace, constipații), digestive. Digestia	Polen, drojdie (de tarula sau de bere), grâu încolțit semințe germinate, oleaginoase, cuticula de orez	100 mg sau cu B complex

zahărului.		
B2 (RIBOFLAVINA) Ochi (cataractă), piele (riduri, eczeme, zbârcituri), păr.	Polen, ficat, produse lactate, semințe de alfa-alfa încolțite, drojdie, grâu încolțit, soia, ciuperci, oleaginoase.	50-100 mg sau cu B complex
B3 (NIACINA) Sistemul nervos (depresiune, schizofrenie); dilată capilarele (spălarea depozitelor artritice și ale pielii); puternic efect calmant natural	Drojdie; grâu încolțit și cuticule de orez; gălbenuș de ou; semințe încolțite; oleaginoase; ardei roșu	100-3000rng
B5 (ACID PANTOTENIC) Stimulent natural al glandelor suprarenale (de unde secreția de cortizon natural ameliorează artritele, reumatismele, astmul etc.); antistress (oboseală, depresiune, insomnii, tendința la infecții).	Polen; grâu încolțit; drojdie; gălbenuș de ou; legume; fructe	100-200mg
B6 (PIRIDOXINA) Sistemul nervos (analgezic, calmant natural; acționează asupra tuturor tulburărilor cerebrale); energie musculară; echilibru lichid ian (retenția de apă); somn (coșmaruri); piele (acnee, eczeme).	Drojdie, grâu încolțit, semințe încolțite, varză, banane, portocale.	100-200mg
B7 (INOZITOL) Neutralizează colesterolul (obezitate, arterioscleroză), părul (previne calviția); sistemul nervos; calmant natural (schizofrenie, tulburări ale somnului)	Polen, grâu încolțit, drojdie, portocale, semințe de alfa-alfa încolțite, oleaginoase, pepeni, iaurt.	500-1000mg
B8 (BIOTINA)	Soia încolțită; drojdie;	

Metabolismul proteinelor și grăsimilor; Previne calviția; tratează malariala.	semințe; gălbenuș de ou; melasă brută.	300-500 mg
B9 (ACID FOLIC) Globule roșii (anemie); echilibru hormonal; păr (îi menține culoarea naturală).	Drojdie, semințe de alfa-alfa încolțite; grâu încolțit, semințe încolțite, legume verzi, ciuperci.	3-5 mg
B12 (CIANOCOBALAMINA) Globule roșii (anemie); acționează asupra celulei nervoase (putere de concentrare, inflamarea nervilor, dureri); echilibru hormonal; frumusețea pielii.	Alge, fructe de mare, pește, produse lactate, gălbenuș de ou, semințe încolțite, drojdie, lăptucă.	50-150 mcg (micrograme)
B13 (ACID OROTIC) Regenerare celulară (scleroza în plăci).	Zer, legume crude, (în sensul de proaspete nu de nematurate).	De luat sub formă de aliment
BI 5 (ACID PANG AMIC) Ameliorează oxigenarea tisulară (orice intoxicație și fenomenul de îmbătrânire); ajută procesele de detoxifiere a ficatului (antioboseală).	Sâmburi de caise; orez și semințe încolțite; drojdie.	100 mg
BI7 (LAETRIL sau AMIGDALINA) Anticancer	Fructe, sâmburi de caise	500-5000mg
PABA=ACID PARAAMINOBENZOIC Creștere; piele (îmbătrânire, previne insolația și cancerul cutanat); păr (menține culoarea sa naturală)	Drojdie, grâu încolțit, semințe încolțite, melasă brută, fructe.	500-1000mg
B COMPLEX (corespunde ansamblului de vitamine de la BI la BI7, plus PABA)	Drojdie, grâu încolțit, semințe încolțite (germinate); o mare parte	75-300 mg

Sistemul nervos; efect calmant natural (depresiuni, iritabilitate); metabolismul zaharurilor, grăsimilor și proteinelor (corectează adesea nevoile marcate de alcool); energia generală.	din vitaminele B este produsă de bacteriile intestinale.	
C -ACIDUL L - ASCORBIC Țesutul conjunctiv (îmbătrânire, dinți, gingii vase sanguine); puternic detoxifiant (eficace împotriva oricărei intoxicații sau toxicomanii; droguri, tutun, etc.); anti-stress și antibiotic natural; ajută la vindecarea de orice boală.	Legume și fructe crude (în sens frugivor-crudivor, lămâi, portocale, bace, morcov, ardei roșu uscat).	1000-10.000 mg Este necesar un aport zilnic deoarece vitamina C nu este stocată în corp și este distrusă de căldură și expunere la aer.
D Metabolismul calciului (piele, dinți, sistemul nervos)	Expunere la soare; ulei de ficat de pește, semințe încolțite, gălbenuș de ou, soia.	1000-5000u.i.
E Ameliorează oxigenarea celulară (energie generală, afecțiuni circulatorii și cardiace, prevenirea cancerului); esențială pentru orice vindecare și reîntinerire; sterilitate, dureri menstruale; frumusețea pielii; crește energia musculară (sporturi).	Ulei de germeni de grâu, grâu încolțit, semințe încolțite, avocado, gălbenuș de ou.	400-5000 mg.
F Grup de acizi nesaturați care reduc volumul colesterolului.	Uleiuri nesaturate; avocado; semințe de floarea soarelui încolțite (germinate)	De consumat sub formă de alimente.
K Coagularea sângelui; ficat.	Alge, alfa-alfa, grâu încolțit, legume verzi,	1-1,5 mg

	gălbenuș de ou.	
P (BIOFLAVANOIDE) întărește peretele venelor și arterelor și al capilarelor (varice), hemoroizi, gingii care sângerează, diabet, tulburări articulare.	Portocale, lămâi, grapefruit, bace, pătrunjel.	300mg (de asociat cu vitamina C)
T Coagularea sângelui (anemie)	Semințe de susan	De luat sub formă de alimente.
CHOLINA - Sistemul nervos (tulburări ale somnului); ficat și vezicula biliară (previne caiculii); sinteze hormonale; arterioscleroză; hipertensiune.	Gălbenuș de ou, spanac crud, grâu încolțit, soia încolțită, drojdie, oleaginoase, semințe încolțite (germinate).	1000-1200 mg.
LECITINA - Menține solubilitatea colesterolului sanguin (evită durificarea arterelor); tulburări ale pielii, sistemului nervos (oboseală).	Soia încolțită (germinată), legume verzi, gălbenuș de ou.	2 linguri de granule sau patru capsule.

Tabelul 5 ELEMENTE MINERALE

MINERALE/ ACȚIUNE ASUPRA:	SURSE PRINCIPALE	DOZE ZILNICE
CALCIU - oase, dinți, sistemul nervos (efect anti poluare); rezistență generală	Dolomit (rocă bogată în calciu, fosfor și magneziu), pulbere de oase (bonemeal); produse lactate, varză, alge, sămburi și semințe.	1800-2000mg,
CROM -Inima (afecțiuni cardiace); reglarea zahărului în sânge (diabet, pofta de zahăr).	Fructe de mare, drojdie, fructe de culoare verde închis, legume, cereale.	3mg.

CUPRU - Globule roșii, păr (menține culoarea naturală), rezistență la infecții.	Fructe de mare, alge, usturoi, fructe uscate, anghinare, pătrunjel, legume verzi.	5mg.
FIER - Globule roșii (paloare, oboseală, constipații, anemie)	Alge, legume verzi, melasa brută, gălbenuș de ou, sfeclă, fructe uscate.	25mg.
IOD - Metabolismul tiroidei (oboseală, slăbiciune, tendințe la infecții, slabă rezistență la frig).	Aer marin; fructe de mare, pește, alge, creson, usturoi, nuci.	300mg.
MAGNEZIU - Tranchilizant natural; anti-infecțios natural, oase, dinți, păr, prevenirea cancerului și a calculilor.	Fructe uscate, legume verzi, miere, oleaginoase.	500-1000mg
MANGAN - Metabolismul cerebral, glandular și hormonal (alergii, artroze).	Legume verzi, grâu încolțit, sfeclă.	50mg.
FOSFOR - oase, dinți, sistemul nervos (sinergie cu calciu)	Dolomit, pulbere de oase, semințe, oleaginoase, drojdie, grâu încolțit, gălbenuș de ou, pește, produse lactate.	600-1200mg.
POTASIU - Elimină excesul de sare (retenția de apă). Ajută la eliminarea substanțelor rezultate din poluare.	Alge, fructe și legume (avocado, banane, fructe uscate).	2000-3000mg.
SELENIU - antioxidant (potențează acțiunea vitaminei E), ficat (ciroză), păr (pelicule).	Drojdie, ouă, ceapă, usturoi.	50mg.
SILICE - Rezistență la infecții, sistemul nervos, dinți, păr, unghii.	Drojdie, semințe de floare soarelui, sparanghel, frați, lăptucă, castraveți, ceapă, coada calului.	5mg.
SODIU și CLOR - Echilibru hidric (retenția apei)	Toate legumele și fructele.	De luat sub formă de alimente.

SULF - Esențial pentru piele (eczeme), globule roșii, păr și unghii.	Usturoi, creson, ceapă, zmeură, varză, ridichi, spanac, legume verzi.	10-20mg.
ZINC - metabolismul glandular în special cel genital (tulburări sexuale și pancreatice, diabet), vindecarea plăgilor, gustul și mirosul (pierderea mirosului), sistemul nervos central (depresiune).	Fructe de mare, pește, produse lactate, grâu încolțit, drojdie.	15-500mg.

Tabelul 6 **OLIGOEMENTE**

OLIGO-ELEMENTUL/ ACȚIUNE ASUPRA:	SURSA PRINCIPALĂ
ALUMINIUL - Ameliorează somnul; echilibrează pancreasul	Toate elementele vii sau oligoelementele sub formă lichidă sau în comprimate
ARGINTUL - Sistemul de apărare al corpului	Idem
COBALTUL - Globule roșii, echilibrul nervos și vegetativ (migrene)	Idem
FLUORUL - Întărește articulațiile, oasele și dinții	Idem
LITIUL - Sistemul nervos (toate tulburările psihice)	Idem
NICHELUL - Pancreas (diabet)	Idem
AURUL - Sistemul nervos central (depresie, tendințe de sinucidere, sistemul de apărare al corpului).	Idem

Examinarea atentă a valoroaselor tabele de mai sus, cred că ar fi suficientă să pledeze ca argument al faptului că nutriția frugivor-crudivoră care are ca bază numai elementele vii, în măsură să asigure toate vitaminele și elementele fundamentale necesare sănătății și

vindecării de orice boală, este singura corectă, corespunzătoare modelului pentru care a fost proiectat omul în Creația Divină. Nimeni nu este însă mai orb decât cel care nu vrea să vadă.

Iată acum în încheiere la acest capitol textul cu care Dr. Schaller se referă la conținutul tabelor prezentate mai sus:

„Procedeele agriculturii intensive, utilizarea îngrășămintelor chimice, cât și tehnicile de conservare și de condiționare ale industriei alimentare sunt cauza existenței alimentelor devitalizate și deficitare. Astfel, enzimele sunt distruse prin

gătit. O alimentație săracă în alimente crude, privează corpul de enzimele de care are nevoie pentru o bună digestie și depoluare constantă a celulelor.

Se poate întâlni la aceeași persoană o suprapondere corporală datorită supraalimentației, cât și carențe în vitamine, minerale, enzime datorită lipsei alimentelor vii. Excesul cantitativ antrenează lipsurile calitative. Invers, un aport de alimente cu înaltă putere de vitalitate face să dispară nevoile excesive.

Alimentele biogene și bioactive sunt de mare valoare pentru corectarea tulburărilor acumulate în anii de alimentație denaturată. Ele conțin sub o formă naturală, echilibrată, toate elementele calitativ indispensabile vitalității celulelor noastre - acelea pe care știința le cunoaște, dar și acelea pe care încă nu le-a descoperit. În lipsă, se poate recurge la vitamine naturale în comprimate sau capsulă (de preferat vitaminelor sintetice) și la alte aporturi nutriționale calitative (drojdii alimentare, produse lactofermentate, lăptișor de matcă, polen, alge și plante uscate, săruri minerale, oligoelemente, etc.).

A înțelege rolul vitaminelor, mineralelor și oligoelementelor, a cunoaște alimentele care sunt bogate în acestea ne permite să urmăm sfatul lui Hippocrat: „Alimentele să fie medicamentele tale!”

Enzimele sunt substanțe biologice indispensabile bunei funcționări a celulelor noastre. Produsele chimice, tehnicile de conservare și de gătit le distrug, de unde necesitatea unei alimentații care să conțină maximum de alimente vii!

Postul total (ajunarea): practicarea sa corectă

Dacă pentru combinarea corectă a alimentelor literatura de specialitate este deosebit de săracă, ea cuprinzând tot ceea ce s-a scris în domeniu, privitor la post, situația este exact inversă: s-au scris biblioteci întregi.

Prin inestimabilele informații pe care le deținem din *Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan*, cred că avem etalonul, așa că în fond toate celelalte date trebuie aliniate la acesta.

Dar ce este postul? Și mai ales postul total?

Sunt nevoit să fac aici o paranteză:

Din *Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan*, aflăm că există un singur fel de post = ajunatul = auto înfometarea, adică abținerea de la orice fel de mâncare, care (după cum vom vedea în capitoul în care voi reda textele din această unică lucrare referitoare la „Ce să mâncăm?” și la „Postul total”) s-a aplicat la toate bolile, la toate suferințele și care a și dus la vindecarea tuturor bolnavilor.

Din analiza textului rezultă că cele povestite în această Evanghelie s-au petrecut *înainte de datele cunoscute din viața publică a Domnului Iisus Hristos*.

În textul Evangheliilor oficiale (canonice) ortodoxe sau catolice de astăzi (inclusiv a lui Ioan) se găsesc doar referiri la post (77 după aprecierea lui P. Bragg - *Postul un miracol*), care să aibă aceeași semnificație a postului total. Nicăieri nu

există nici o descriere a postului așa cum este cerut în religia creștin ortodoxă, prin acest termen înțelegându-se abținerea de la mâncatul unor anumitor mâncăruri, de exemplu carne, ouă și lapte, în anumite zile, de exemplu miercuria și vinerea și până la șapte săptămâni înainte de Sf. Paști și de Crăciun. Cine a făcut această schimbare (de la postul total la post, cu înțelesul de mai sus) și când? Și de ce? Este posibil să nu găsim niciodată răspunsul la aceste întrebări și să ne mulțumim a constata, în treacăt, că reducăționismul dogmatic al religiei este tot atât de vinovat de suferința actuală a omenirii, ca și cel al științei materialiste carteziene.

Deoarece postul în înțeles dogmatic ar avea ambiguități, ne vom folosi de termenul post total cu înțelesul de ajunare sau de auto-înfometare terapeutică (pentru a o diferenția de greva foamei).

Dr. Otto Buchinger arată că postul este tot atât de vechi ca și popoarele pământului. „Este sigur, că cea mai veche boală a fost provocată de greșelile de nutriție, în sensul cel mai larg al cuvântului, iar înfometarea a fost leacul cel mai vechi”.

În introducerea amplă în lucrarea sa *Das Heilfassen und seine Hilfemethoden als Biologischen Weg* (Cura de înfometare și metodele sale auxiliare sub formă biologică), Dr. Otto Buchinger arată că în trecutul omenirii au existat două feluri de posturi totale: posturile propriu-zise, ca metodă de vindecare și posturile religioase, în fond însă fiind cam același lucru. Postul religios și cel de vindecare merg împreună în vechile culturi omenești, pentru că medicina lor era theurgică și pentru că regii, preoții, inițiații și adepții, dobândiseră de mult timp experiență în această direcție, anume că posturile severe, nu numai că vindecau trupurile de boală ci chiar, cu componente theurgice, cu același succes pot să elibereze interiorul omului de legături chinuitoare și nedorite. Așa de mult depinde sănătatea trupului de sănătatea sufletească, atât de strâns sunt legate între ele, încât acest lucru important nu poate fi neglijat nici de naturile naive, curate, nici de instruiții psihoterapeuți moderni.

„Este de remarcat faptul că și cei mai îndârjiți materialişti au trebuit să recunoască faptul că primii oameni care s-au hrănit cu carne, n-au avut acest aliment la dispoziție și au trebuit să facă, bineînțeles „cure” involuntare de post total”.

Tot Dr. Otto Buchinger menționează numeroși Sfinți părinți ai Bisericii creștine care țineau posturi numeroase și îndelungate. Menționează că pelerinii mahomedani când merg la Mecca, trebuie să postească total trei zile înainte și șapte zile la înapoiere. Menționează de asemenea că în vechea iudee existau secte de Esenieni și Nazarieni, care în contrast cu poporul iubitor de carne, trăiau vegetarian, lipsindu-se de alcool și obișnuind posturi severe de 40 de zile.

Utilizarea postului total în scop curativ a continuat destul de fluctuant totuși cu o relativă dezvoltare până la începutul secolului al 19-lea.

Secolul al 19-lea a fost dominat de școala patologică materialistă a profesorului Virchow și a urmașilor săi: Liebig, Weit, Meleschote, Feurbach, Buchner, care au făcut să amuțească toate vocile favorabile vindecării prin post

total. De pretutindeni se înălțau voci care preveneau contra acestui fel de vindecare. Chiar și bolnavii cu febre mari erau hrăniți bine. Francezul Chossat vorbea despre nonsensul postului în timpul febrei. Durian interzicea postul nu numai în stările febrile, ci chiar și în cazurile de reumatism. În ultima treime a secolului al 19-lea, tratamentele prin post total fuseseră complet înlăturate din comoara artelor de vindecare.

Astfel au stat lucrurile cam până în deceniul al 8-lea al secolului al 19-lea. S-a întâmplat atunci ca doi medici americani să redescopere vechiul post total vindecător. Dr. Tenner a fost într-adevăr primul care a îndrăznit să introducă din nou tratamentul prin post total în terapia de purificare a organismului. Acest medic s-a supus el însuși unei înfometări de 40 de zile sub supravegherea mai multor colegi specialiști, pentru a face dovada posibilității lipsei de pericol al unui post absolut, îndelungat.

Al doilea medic american care a forțat ușa spre un nou mod de a privi tratamentul prin post total, a fost Dr. Dewey din Mealville, Pennsylvania, lucrând la spitalul din Chattanooga. El a lăsat o serie de cărți de neprețuită valoare și un mare număr de adepți. Dr. Buchinger citează cazul unei fetițe tratată prin post total de Dr. Dewey care a produs o mare senzație. Cazul a fost următorul: o fetiță care suferea de multă vreme de dispepsie, a căpătat în plus și tifos, ca urmare vomitând orice mâncare i se dădea, inclusiv apă. A fost supusă unui post total de 35 de zile, după care pulsul și temperatura au revenit la normal, iar limba tot atât de curată ca a unui nou născut. Fetița se însănătoșise complet!

După aceasta, Dr. Dewey n-a tratat numai bolile acute, ci și pe cele cronice, prin posturi de 3, 4 sau 5 săptămâni de post total, având un asemenea succes, încât Societatea medicală și presa medicală din Statele Unite au avut o discuție tematică cu privire la această metodă de tratament. *Cu toate acestea medicina „oficială” a stărnit furtună contra acestei metode, acest mod de vindecare nefigurând în registrele ei.* A urmat o serie de alți mari adepți ai postului total în Rusia, Franța, Germania, etc., ca de exemplu, Dr. von Seeland, Dr. Adolf Meyer, Dr. Sigmund Müller.

Dr. Guelpa în Franța a înregistrat succese răsunătoare în tratarea prin post total în diabet, astmă, bronșită, bolile de stomac, intestin și ficat, constipațiile cronice, felurile erupții ale pielii și chiar artrite, inflamații ale ochilor. Tot în vremea Dr. Mtiller și înainte de Dr. Ruedlin, Dr. Just conducătorul Sanatoriului Junghom din Harz, a combinat tratamentul vegetarian de crudități, cu postul total, cu rezultate deosebite.

În sfârșit în lunga listă a medicilor partizani ai postului total mai trebuie adăugați: Dr. R. Kapferer, Dr. Fr. von Liegesser, Dr. Nordwall.

Între diferitele școli care s-au format pentru aplicarea postului total, există firește, unele deosebiri de durată sau de amănunt (de exemplu, apă simplă, apă distilată, alte lichide, sucuri de legume și altele, aplicații de clisme sau nu, purgative, etc.).

După durată, Dr. Bragg de exemplu, a ajuns să considere adevărate școli naționale: în Anglia se practică postul total de 30 de zile, în Germania de 21 de zile, în Franța de 14 zile, iar în Statele Unite de 30 de zile.

„Clasicii” mai moderni ai postului total sunt: Suvorin, Nicolaev, Bragg, Buchinger, Waerland.

Fiziologia postului total

Trebuie să fim recunoscători Dr. Otto Buchinger pentru minunata sistematizare și rezumare a Fiziologiei postului total care reprezintă exprimarea cea mai clară cu putință:

1. Generalități

„Organismul nostru fiind avizat la introducerea regulată a substanțelor energetice pe traiectul digestiv, o întrerupere intenționată a acestor aprovizionări constituie o măsură care are efecte profunde pentru o restructurare profundă.

Din ziua în care lipsim pe cineva la introducerea hranei (cu excepția apei și puține sucuri de fructe), corpul este supus unor noi legi, în care trebuie să facă apel la măsuri de urgență și în această privință el nu este lipsit de posibilități.

Rezerva de glicogen a ficatului și alte substanțe nutritive prezente în sânge sunt folosite și pot întreține funcțiunile cam timp de trei zile.

Întregul metabolism se ajustează făcând maximum de economie.

Acum urmează anarhia economiei corpului avizat numai la rezervele sale existente. Corpul atacă acum depozitele de substanțe proteice.

Pe baza experienței bogate știm că pentru aceasta el folosește țesuturile și substanțele care în celule constituie un agent de stingherire, un agent morbid, cum ar fi de exemplu tumefierile patologice, depunerile de substanțe străine, precum și tot ceea ce este putred, slab și împovărat organismului.

Experiența zilnică a medicului care conduce cura de post, arată că peste tot apare o durere vie, unde are loc un proces, se petrece ceva ce duce la disoluție.

Substanțele morbide care s-au depus în țesuturi bolnave, stau captive și nu se pot urni, cantitatea lor crește.

Când introducerea hranei încetează substanțele depuse se dizolvă și se răspândesc în sânge, ca să fie eliminate prin ficat, rinichi și tubul digestiv.

Când întrerupem postul prea devreme, adică înainte de distrugerea acestor depozite - și acesta este cazul cel mai frecvent - atunci depozitele și depunerile din sânge revin în vechile lor locuri de depozitare.

Acesta se numește recul. Valul nou de hrană introdusă în sânge, împinge înapoi substanțele morbide din care numai o parte s-au evacuat.

Numai în cazuri fericite, chiar după întreruperea postului, substanțele morbide existente în sânge pot fi evacuate definitiv, fără recul. În cazul acesta, urina după răcire, este plină de precipitate de urați.

Primul scaun natural împinge înainte secrețiile aflate mai dinainte în tubul digestiv.

Din experiență știm că partea morbidă dispare, iar partea sănătoasă rămâne și că anumite substanțe toxice, străine ca: iodul, mercurul, creozotul, etc, se simt pe limbă în timpul postului, adică postitorul scapă de ele

Vis medicatrix naturae (adică energia vitală în concepția lui Hippocrat, n.a.) în înțelepciunea ei biologică distruge tot ce este dăunător, bolnav și de prisos din depozitele de grăsime, hipertrofice și de pe organele interne, glande și chiar mușchi.

Organismul este organizat pe sistemul proteine - grăsimi și omul chiar vegetarian, devine în timpul postului, un carnivor.”

2. Sângele

„Sângele postitorului suferă acum o îngroșare. Capacitatea de coagulare crește. Sângele conține acum cu 60-100% mai multă grăsime. Alcalinitatea scade, aciditatea crește, iar spre sfârșitul postului - după 3, 4 sau mai multe săptămâni, concentrația de substanțe alcaline crește din nou.

Când sângele atinge punctul inferior de conținut al substanțelor alcaline, apar unele fenomene neplăcute ca amețeli, dureri de cap, sfârșeală, dureri de inimă, tendințe de vomitare, etc.

Aceste fenomene dispar pe măsura creșterii conținutului de substanțe alcaline.
Se va bea apă Bourgé.

Totodată crește numărul de hematii (numărul lor în orice caz nu scade), iar numărul leucocitelor scade simțitor ajungând cam la o treime în a 30-a zi de post; scade întrucâtva și cantitatea de hemoglobină.

Depozitele de toxine din celule se elimină și se evacuează. Celulele devin mai mici. Temperatura corpului scade cu 0,5 - 1°C.

Metabolismul scade. Oxidările se reduc. La fel scade și eliminarea dioxidului de carbon.

Într-un post îndelungat, valorile metabolismului rămân constante. Respirația scade întrucâtva în intensitate.

Pierderea apei din organism se reface cu o anumită cantitate prin distrugerea celulelor și prin oxidările hidrogenului.

Mușchii au un procent mai scăzut de oxigen și fosfor, devin mai bogați în calciu.

În părțile moi ale organismului, scade întrucâtva cantitatea de potasiu, crește însă cea de sodiu.

Totuși în cursul curei de post echilibrul mineral al lichidelor tisulare rămâne aproape aproximativ constant.

Glucoza din sânge scade.

Anumite crize provocate de post par a fi o urmare a trecerii peste limita de toleranță a hipoglicemiei.

Acest lucru este remediabil. Cantitatea de uree în sânge este în creștere.

Cantitatea totală a sângelui rămâne în proporție neschimbată raportată la greutatea organismului.”

Dacă se introduc în corp destule lichide, vâscozitatea sângelui nu crește deloc.

„O remarcă: la nivelul capilarelor, unde sângele arterial se mărginește cu sângele venos - la oameni predispuși la depunerile zgurilor, la formarea unor aglomerări - apar depuneri periculoase pe care le poate mătura numai o boală cu o febră ridicată provocând dilatarea capilarelor²⁹. Astfel de depuneri morbide întâlnesc anticorpi și sunt pe urmă duse la organe care le prelucrează chimic și le evacuează.

Postul are același efect, far fără febră. De aici rezultă concluzia că putem preveni boala. Uneori cu ajutorul unei febre serioase, dar de ce nu, prin post?”

3. Urina

„Cantitatea de urină scade. înfometații beau foarte puține lichide.

Urina devine puternic acidă, însă la vegetarieni este mai degrabă alcalină. După 10 zile de post urina eliminată scade la jumătate, iar după 20 de zile ajunge la sfert. Fosfații acizi, acidul oxibutiric, acidul aceto-acetic apar în cantități mici în urină. Uneori apare puțină acetonă.

Corpul se apără de acidoza prea puternică a postului prin formarea amoniacului.”

Toate porțile de evacuare ale organismului sunt folosite din plin.

Resturile rezultate din arderea grăsimilor și hidraților de carbon ies prin plămâni.

Restul proteinelor se elimină prin rinichi.

Substanțele minerale pot fi evacuate prin pereții tubului digestiv.

Transpirația evacuată prin piele răspândește un miros urât.”

Fiecare bolnav, artriticul, sifiliticul de grad terțiar, astmaticul, dia-

1 Trebuie să remarc aici în context, cât de interesantă este ipoteza lui Constantin Umanski, potrivit căreia virusurile sunt ajutoarele organismului! N.N.

beticul, etc., se caracterizează printr-un miros special începând din ziua treia de post.”

4. Pulsul, Tensiunea arterială.

„Numărul bătăilor inimii scade uneori de la 80 la 50 bătăi pe minut.

Tocmai la inimile robuste apare uneori o bradicardie pronunțată, în schimb la inimile slabe numărul bătăilor poate crește.

Tensiunea arterială scade.

Caracteristic este faptul că la hipotensivi tensiunea de obicei crește, ceea ce denotă că postul are o acțiune de echilibrare.

Explicația constă în faptul că pielea, mușchii și centrii nervoși sunt mai bine aprovizionați cu sânge ca de obicei.

În genere toată circulația decurge mai ușor, ceea ce prezintă o importanță

deosebită pentru cei bolnavi de inimă și cei cu boli ale vaselor de sânge.

Este interesant faptul că în urma acțiunii mai viguroase a nervilor și a irigațiilor mai bune a mușchilor, capacitatea lor de muncă crește în cursul postului, mai puțin în primele 14 zile (Dr. Benedict)".

5. Stomacul.

„în cursul postului, stomacul secretă mai departe, dar aciditatea generală și aceea a sucului gastric scade.”

6. Pancreasul.

„Pancreasul lucrează mai departe, dar acest organ pierde oarecum volum prin reducerea țesutului constitutiv.”

7. Ficatul.

„Ficatul este punctul vama și cel de schimb al întregii economii a corpului.

El, după epuizarea glicogenului, are de lucru cu arderea grăsimilor.

Deci el ține grăsimile, neconținut scoase din depozite la dispoziția organismului - în cursul postului și în ciuda activității intense - ele pot crește încet în volum.

Eliminarea bilei scade după o creștere a ei la începutul postului. Vezicula biliară are însă tendința de a se contracta puternic și de a elimina diferite substanțe, nisip și pietre biliare.

Aceste eforturi de purificare se observă întotdeauna la aceia care postesc total.

Materialul evacuat se poate găsi în resturile evacuate prin tubul digestiv. Peristaltismul tubului continuă în tot timpul postului.

Totuși, toate secrețiile digestive, începând cu saliva și terminând cu secrețiile intestinale sunt cantitativ mai reduse.

Pe baza observațiilor de mai mulți ani s-a constatat că suprafața de absorbție a tubului digestiv - începând din ziua a 3-a — își schimbă funcția de absorbție în funcție de secreție, dar nu a sucurilor digestive, ci secreții de tot felul de substanțe eliminate, reziduuri, zgură, etc.

Aspectul acestor substanțe eliminate, mirosul lor, etc., arată cu ce fel de substanțe avem de-a face.”

8. Scheletul.

„Substanța oaselor este cruțată în mod evident în timpul postului.

Este bătaoare la ochi cantitatea redusă de calciu eliminată în cursul postului. Măduva oaselor scade numai în urma unor posturi istovitoare (și nu are loc în timpul unor cure normale) și anume: grăsimile dispar și apare o substanță mucoidă.

Vasele sanguine din interiorul oaselor se largesc.

Imediat după post apare o transformare a substanței mucoide în urma înmulțirii celulelor, formându-se o nouă substanță medulară.”

9. Secreția internă (hormonală).

„Secreția internă, folosirea hormonilor se modifică în cursul postului. Activitatea tiroidei scade, celulele ei devin mai mici.

Același lucru se petrece cu paratiroidalele și cu timusul (Günter a observat uneori la unele animale supuse înfometării, hipertrofia glandelor paratiroidale).

Glandele suprarenale își modifică substanța corticală și cresc în volum. La înfometări îndelungate la animale, activitatea glandelor se reduce. Ovulele sunt în cele din urmă folosite de organism. Tiroida și glandele care constituie factorii de intensificare a metabolismului prezintă o activitate mai scăzută.”

10. Medicul interior

„Din toate cele expuse mai sus se observă rolul *medicului interior*, cu câtă grijă aranjează el totul în organismul postitorului.

La înfometarea animalelor, cel mai mult rezistă ovarele și testiculele, glandele necesare reproducerii, cât și substanța sistemului nervos central.

Aici se vede grija conștientă de scop a Divinei puteri tămăduitoare. Reproducerea rămâne activă chiar și la cea mai îndelungată înfometare, în schimb se reduc organele mai puțin importante până la topirea lor definitivă.

La femeile înfometate care alăptau copii, glandele mamare rezistau mult timp în raport cu secarea izvorului de lapte necesar corpului.

Se spune că foamea duce la ușurarea corpului, ceea ce este adevărat dacă ne referim la corp în ansamblul lui.

Totuși, în timpul postului vasele și mușchii prezintă un conținut mai ridicat de apă.”

11. Sensibilizarea.

„După o cură de post total temeinică, corpul răspunde cu mult mai viguros la excitațiile produse de toxice și de medicamente. Narcoticele au un efect mai puternic. Sistemul nervos este mai bogat în substanțe lipide, deci oferă substanțelor toxice mai multe puncte de atac. Corpul este deci sensibilizat.

Se observă totuși că la anumite alcaloide corpul înfometat al animalelor rezistă mai viguros, de exemplu la administrarea chininei, atropinei sau nicotinei, postul lucrând și contra șocului anafilactic.”

12. Postul și foamea.

„La cele mai multe cercetări fiziologice e vorba de a se stăvili efectul foamei. Cetățeanul Levanziu din Malta a fost foarte amănunțit cercetat. El s-a abținut de la mâncare de bună voie și a fost îngrijit

31 de zile. Animalele nu postesc, ele îndură foamea. Levanziu însă postea. Foamea subită, nevoită, este însoțită de lapsusuri, de teamă, de disperare. Foamea este însoțită de emoții și are o influență considerabilă asupra funcțiunilor și a stărilor organelor corpului.

Cităm aici un exemplu: «Terminarea grevei foamei în Silezia de Sus». Cei 500

de lucrători din uzina de zinc din Silezia au terminat greva foamei. Patru din greviști au fost transportați în stare gravă la spital. Toți cei 500 de lucrători au fost istoviți prin cele aproape 60 de ore de foame, încât nu se puteau ține pe picioare.

Aceasta este foamea! Greviștii se așteptau la un efect teribil al demonstrației lor. Au fost însă de ajuns trei zile, ca cei cinci sute de oameni să fie doborâți.

Tot ce se știe despre fiziologia foamei se bazează mai mult pe experiențe de laborator pe animale și trebuie supuse unei ajustări, întrucât este vorba de înfometare. Rezultatele tuturor acestor cercetări laborioase pot fi folosite condiționat, dacă vrem să tragem concluzii cu privire la postul curativ al omului.

Margulius scrie: «la unicul caz de post total benevol pe om - Levanziu - care a ținut destul timp și a putut fi cercetat științific din multe puncte de vedere, nu s-au putut observa modificări fiziologice însemnate (Este mai mult ca sigur că la vremea respectivă, autorul citatului nu știa despre postul benevol de 40 zile al doctorului Tanner)».

Cercetările extinse făcute timp de 31 de zile asupra lui Levanziu au dus la concluziile că postul total nu a influențat în rău nici asupra puterii musculare și nici asupra vreunei activități oarecare.

Dacă funcțiile organismului n-au suferit nimic în urma foamei, trebuie să subliniem că *Levanziu a dovedit o vedere foarte bună. La sfârșitul celor 31 de zile de post, Levanziu putea vedea clar la o distanță de două ori mai mare decât la începutul postului. (subl.ns.)*”

13. Pierderea în greutate.

„Înainte vreme se considera ca regulă valabilă, că omul moare dacă organismul pierde 40% din greutatea lui inițială (Chessat). Dar această cifră nu este ceva necondiționat. Cu o îngrijire bună, sugarii mamiferelor pot pierde 60% și mai mult chiar, fără să moară, din contra, hrăniți își reveneau uimitor de bine și de repede. Ierbivorele suportă înfometarea foarte mult timp. Ele devin mai active cu această ocazie și uneori dau un spor de randament. Aceasta este o adaptare biologică la viața rătăcitoare a răpitoarelor supuse întâmplărilor și perioadelor de înfometare.

După câte știu, n-avem date experimentale privitoare la maimuțe antropoide frugivore. De altfel, experiențele în captivitate nu ar avea o valoare documentară. Este de presupus că omul, în privința capacității sale de a posti întrece orice mamifer.”

14. Durata postului sau a înfometării

„Părerile asupra duratei postului total la om, diferă de la autor la autor. Părerilor prea timorate li se aduc în contrapondere date care se extind la 3 luni. Dr. S. Muller vorbește despre un pacient care a postit 65 de zile și s-a vindecat de o boală cronică foarte grea.

Dr. Dewey a raportat colegului său, Dr. Müller din Germania, 3 cazuri de posturi îndelungate din patria sa. În două cazuri pacienții au postit câte 65 de zile, iar în al treilea caz, chiar 70 zile. Toate aceste cazuri au dus la vindecare.

Dr. Linda Hazard eleva lui Dewey descrie un caz de post de 75 de zile, iar Dr. Carrington din Anglia aduce la cunoștință că un american de 43 de ani a postit 79 de zile, ajungând prin aceasta la o stare de sănătate minunată.

Recordul se pare că a fost consemnat de scriitorul american Upton Sinclair care descrie cele 90 de zile de post ale unui proprietar de hotel din New York.

Dr. E. Günter evidențiază cazul unui american cu o leziune gravă a măduvei spinării, urmare a unei puncții defectuoase. Abandonat de medici, fără speranță, în scaunul său cu roțile, el a postit 60 de zile. După ce au trecut cele 60 de zile nu a simțit nici o îmbunătățire, dar în următoarele 60 de zile ale „stingerii postului” a avut loc minunea vindecării lui.”

15. Postul este o cură de dezintoxicare, de transformare, de refacere a dispoziției psihice, de reglare a metabolismului, vindecare de tensiune și de refulări.

„Am supravegheat peste 3200 de persoane în post total, care au trecut prin micul spital orășenesc, au stat de vorbă cu mine, ei fiind obligați să se prezinte în fiecare zi în fața mea. (Este vorba bineînțeles de Dr. Buchinger, al cărui extras continuă n.a.)

Firește că observațiile mele raportate la acești pacienți care s-au supus postului, nu pretind să aibă exactitatea științifică a observațiilor lui Luciani de exemplu asupra lui Secoi sau ale lui Benedict asupra lui Levanziu.

Totuși, pentru mine aceste observații personale au o valoare mai mare decât acelea cuprinse în diferite cărți.

Observațiile mele personale pot fi primite de toți medicii care tratează prin post total, căci ele se datorează practicii și au fost făcute pe subiecți umani.

Dacă unui om sănătos încetăm să-i dăm de mâncare - cu aprobarea lui având grijă de condițiile de îngrijire, energii considerabile devin șomere.

Acestea înainte se ocupau de digestie și de asimilație. Acum ele ne stau la dispoziție. Dezasimilația și transformarea exudatului ca material de prisos din corp, constituie o sarcină mai ușoară decât prelucrarea materialului venit din afară.

De aceea de multe ori observăm la înfometați o capacitate de muncă sporită a mușchilor și a sistemului nervos, care ne uluiește de-a dreptul. Noi explicăm aceasta prin surplusul de energii încătușat înainte și acum eliberat, dar la un bolnav nu este la fel. La bolnav, rezervele de forțe disponibile sunt folosite imediat pentru reparații, pentru distrugerea țesutului bolnav și slăbit, pentru metabolism (la ficat) și evacuare, deci o muncă în plus, pe care nu o vedem la un organism sănătos. Adeseori rămâne încă un surplus de energie, care apare într-o minunată posibilitate de manifestare.

Cura de post total este, în esență, o cură de dezintoxicare, de purificare a tuturor țesuturilor corpului și a urmărilor sale. Toate se purifică. Dar cura de post total este încă ceva și mai mult. Aceasta se deduce din toate manifestările și rezultatele unui post îndelungat în care toate țesuturile corpului devin mai întinse, mai tari. Tot ce era lăsat în jos se ridică. Tot ce era lax, se întinde mai bine.

Numeroase derivate ale catabolismului polipeptidelor își exercită excitația lor asupra sistemului nervos vegetativ și asupra circulației. Această cură proteică lucrează chiar cu materialul propriu al postitorului. Aici se observă un avantaj! Ea este un tratament biologic în sensul celui mai bun tratament autoproteic sub controlul suveran intern, cu mult superior unei injecții grosolane excitante cu omnadină.

Efectul unei injecții de albumine ne este amintit de exantemele care apar la postul curativ al urticariei. Eu am observat de multe ori pustule care semănau cu rozeole și care dispăreau în câteva zile.

Un efect al postului curativ îl constituie restabilirea colaborării distruse între grupele de organe izolate, între sistemele corpului nostru într-un cuvânt, în restabilirea armoniei în organism.

Al patrulea efect al postului total este pregătirea unei descătușări, eliberarea tuturor trăirilor sufletești de anumite încătușări grele, care poartă vina în mai mare măsură decât bănuim noi, pentru tot felul de boli grele ale corpului nostru.”

Metoda de aplicare a postului total

Metoda de aplicare a postului total diferă de la autor la autor. Pentru a simplifica lucrurile, dar a nu pierde aspectele principale, voi continua cu spicuiri din metoda de aplicare a Dr. Otto Buchinger, apoi cu spicuiri și considerații critice după Dr. Waerland, și de asemenea cu spicuiri după Dr. Ernest Günter. Toate acestea vor avea termenul final de comparație, etalonul perfecțiunii, în capitolul în care ne vom referi la textul *Evangeliei Păcii* care va cuprinde indicațiile la postul total al Domnului Iisus Hristos.”

Dr. Buchinger arată că chiar dacă metoda este aceeași la toți înfometajii, metodele auxiliare cum sunt: băile, aerul, soarele, odihna, mișcarea, metoda lui Roder, homeopatia, etc., inclusiv atitudinea spirituală diferă; pentru că fiecare postitor constituie o lume aparte, trăiește postul în modul său specific, iar „crizele” fiecăruia sunt deosebite după boală, după temperament, etc., și în cazul acesta el va ști să se adapteze nevoilor specifice de la caz la caz.

Dr. Buchinger arată că în ce privește perioada de ținere a postului total orice anotimp are avantajele și dezavantajele specifice. El arată că personal preferă vara care oferă și alte posibilități secundare.

Bineînțeles că postitorul trebuie să se adapteze condițiilor oferite de vremea în care se face postul. De exemplu, pentru orice înfometat, este întrucâtva sensibil la senzația de rece. În timpul iernii trebuie să stea la o căldură destul de confortabilă și să bea ceai de mentă(bine-nțeles neîndulcite).

La contraindicații de aplicare a postului total, dr. Buchinger consideră boala lui Basedov, isteria, tuberculoza, inima prea grasă, cancerul.

Dacă după primele cinci zile de post apar fenomene puternice de intoxicare, precum vomitări, transpirații, diaree, leșinuri, acesta se va întrerupe și se va trece la

o altă formă de post mai blândă (postul cu fructe, cu zarzavaturi crude, cu lapte, etc.).

Dr. Buchinger vorbește și de o cură premergătoare postului, efectuată prin fructe, motivată prin faptul că este bine ca ultimul aliment care să părăsească tubul digestiv înainte de intrarea în postul propriu zis, să fie reziduuri de fructe. Necesitatea acestei cure de două zile premergătoare postului, specialistul nostru o explică astfel: Multă vreme după începerea postului, chiar după săptămâni, tubul digestiv și mai ales colonul, rețin în pliurile lui, tot felul de resturi de mâncare. În flora modificată prin post, aceste resturi putrezesc eventual și postul poate fi stingherit de diareea fermentativă. Când putrezesc resturi de carne, atunci apar amețeli, dureri de cap, febră, etc. În vederea eliminării acestor resturi, după cele două zile de fructe premergătoare postului total, se administrează un purgativ, ca de exemplu sulfatul de sodiu sau Sarea lui Glauber, din care se dizolvă 40g la 740g apă la circa 50°C, cantitate pe care pacientul o bea în 15 minute. În caz că acest purgativ nu este suportat, Dr. Buchinger recomandă să se folosească ceai de „Fabia Semna” sau ulei de ricin. (Dr. Günter recomandă ulei de parafină, iar Dr. V. Aldulescu recomandă două căni de zeamă de varză murată lăsate la temperatura camerei și băute repede).

„După scaunele care apar ca efect al purgativului, apare o sete puternică ce va fi potolită cu un ceai calduț de mentă (bineînțeles că fără zahăr, n.a.).

Dacă uneori urmările purgativelor nu sunt plăcute și nu încetează (la cei bolnavi de ficat) se procedează ca la diaree. Postitorul se așează la pat, cu compresă caldă pe abdomen, cu sticle calde la picioare și se bea ceaiuri calde de mușetel sau mentă.

În ziua a doua a postului, între orele 12-14 se aplică de asemenea pe abdomen prișnițe de circa 20 cm lățime până în regiunea ficatului. La picioare se pun sticle cu apă caldă, pe ficat se aplică un termofor, iar în timpul nopții se pun termofore spre a încălzi tot abdomenul. În urma compreselor se aduce mult sânge la ficat, care lucrează în plin. Astfel în sânge apar multe materii dezasimilate. Aceste deșeuri îngreuiază inima, mușchii și centrii nervoși. De aici rezultă oboseala și amețeala. Câteva exerciții de respirație adâncă vor înlătura aceste efecte. După comprese, la ridicarea brusca de pe pat, postitorul poate avea amețeală și să leșine din cauza neadaptării imediate a coloanei de sânge la modificarea bruscă de presiune. Atunci postitorul va fi așezat pentru câteva minute în pat și i se va da un ceai tare cu o lingură de miere, după care, va merge la o scurtă plimbare în timpul căreia va respira intens. Plimbarea în aer curat este de mare ajutor. Postitorii viguroși pot face plimbări de 7 km înainte de amiază și 10 km după amiază. Toată lumea trebuie să facă scurte plimbări. Plimbările mai lungi nu sunt recomandate celor bolnavi de astmă, de gută, corpolenților. Celor care fac plimbări mai viguroase, li se recomandă ca la urcușuri, la fiecare 20 de metri să se oprească câteva minute pentru odihna inimii, și de asemenea să nu se vorbească în mers.

Când ziua este spre asfințit, se dă o băutură nevinovată, o limonada sau un suc de vișine.

Începând din ziua a 5-a de post se permite sucul de portocale, bogat în vitamine, căci puținul zahăr din suc lucrează împotriva acidozei în post și se va găsi numai rar sau deloc în urină.”

Clismele

„Clismele se aplică începând de a doua zi de dimineață devreme. Peste noapte s-au strâns în intestinul gros și în colonul descendent tot felul de resturi alimentare din tubul digestiv. După câteva zile aceste resturi ar fi eliminate de la sine. Dar atunci pot apare diferite stări critice înainte sau după evacuare. Apropo de acestea, un medic englez ne-a povestit că în 1904 un oarecare Sanyazis postea câte 30-40 de zile, stând nemișcat sub un copac. La 3-4 zile Sanyazisul dispărea în tufișuri unde își deșerta reziduurile însoțite de colici, diaree, transpirație și vomități. Aceasta poate să pățească oricine refuză clisma. Acestea sunt simptomele de „katharsis”, dar nu de boală. Apei de clismă i se adaugă 6% sare amară (adică sulfat de magneziu) sau 7% sare de bucătărie pentru a preveni reabsorbția apei de către tubul digestiv și a rămâne în intestin 9-3 minute.

Pentru clismă este bună poziția în genunchi și proptit pe coate. În această poziție poate ajunge cam un litru de apă. Numai în cazuri rare este nevoie de a se face masaj abdominal. Teama că resturi de mâncare vor rămâne lipite de pereții intestinului nu este justificată, deoarece după ziua a treia de post, toate porțiunile intestinului secretă în interiorul tubului digestiv destule secreții. Epiteliul intestinal devine mai vioi. Chiar dacă evacuările au loc cu neplăceri, ele nu joacă un rol important.

Apa de clismă se elimină afară în 2-3 jeturi. La începuturi apa conține murdării, dar la sfârșit conține murdării de culoare brună - deschis sau verde - gălbuie, bucăți de epiteliu și la sfârșit puține fecale.”

După evacuarea climei, înfometatul se odihnește vreo 20 de minute. Înainte de plimbarea de dimineață, se bea o ceașcă de ceai din plante medicinale. Plimbarea aceasta să nu dureze prea mult.”

La această etapă a postului total, Dr. Buchinger recomandă aplicarea metodei lui Roder. Această metodă este destul de complicată, comportând 4 faze. Ea constă din curățarea amigdalelor și excitarea reflexă a zonei tensilelor care implică o arie mai largă de mare importanță ce include și hipofiza și care ar avea, după cum mărturisește Buchinger, în cei peste 15 ani de practică, o acțiune importantă în cursul desfășurării postului total.

Bineînțeles această metodă nu poate fi aplicată decât în sanatorii și clinici de către personal de specialitate. Din această cauză ne limităm la cele expuse până acum în ce privește această metodă.” Părerea mea este că această metodă ar putea fi în oarecare măsură substituită prin gargară de 2 ori pe zi cu apă antagonică sau cu apă de gură cu propolis de tipul *Floral*.

Băile calde

„În cursul întregii cure de post, pielea, organul important al respirației tisulare, al imunității și al dezintoxicării, trebuie să fie bine îngrijită. Se fac de 2 ori pe

săptămână băi calde, adeseori cu extract de cătină, de brad, de molid sau de pin, pentru curățarea pielii. Băile calde peste 30°C sunt periculoase, cele peste 45°C deosebit de periculoase. Unicul caz de deces într-o cură îndelungată de post (45 de zile) s-a petrecut datorită unei băi peste 45°C, fără consultarea medicului. Pacientul a murit de colaps cardiac. De vină n-a fost nici cura de post, nici medicul, ci baia foarte caldă.

După baia caldă, postitorul se culcă 1-2 ore. În zilele de băi calde nu se pun comprese calde pe ficat.”

Îngrijirea pielii

„Odată pe zi, indiferent când, fie dimineața, în cursul zilei sau înainte de culcare, se recomandă frecție uscată a pielii în zilele cu baie și frecție umedă în zilele când nu se face baie. Frecția uscată se face cu o perie de asprime potrivită. Pielea este periată de la cap spre picioare și de la periferia corpului spre centru. De la mâini și picioare spre inimă Sunt suficiente trei minute de frecție cu peria.

Frecția umedă se face cu apă la temperatura camerei întinsă cu ajutorul unui burete sau cu o cârpă aspră peste tot corpul. Se șterge cu un ștergar aspru până ce pielea rămâne uscată. Să nu se facă eforturi prea mari, din cauza inimii care ar putea ajunge la 120 de bătăi pe minut. Să procedăm liniștit! Să însoțim frecția cu respirație adâncă. Această frecție zilnică curăță pielea și irită capilarele pielii. Ea ajută procesului de dezintoxicare și produce o senzație de înviorare.”

În ce mă privește, cred că o autofrecție ușoară a *întregului corp cu mâna* de genul Dr. Zavergiu-Teodoru, prin acțiunea sa holistică va crea o „netezire” și o curățire a corpurilor energetice, cu efecte benefice și asupra corpului fizic, amplificând rata dezintoxicării.

Igiena gurii

„Începând din ziua a 3-a, limba se acoperă cu un strat alb până la galben-brun, ceea ce reprezintă cantitatea și calitatea exudatelor tubului digestiv.” Hideo Ohmori arată că majoritatea toxinelor Yin sunt eliminate în perioada cât se ține postul, în special prin limbă și gură. La început limba va deveni lipicioasă și se va încălca cu o substanță alb-gălbuie. În mod normal, substanța ar trebui să fie albă, înțelegând că persoana nu a ajuns să aibă boli majore din cauza toxinelor acumulate. Substanța de pe limbă va fi gălbuie la persoanele aflate într-un stadiu incipient de boală și va fi maro la persoanele într-un stadiu avansat de boală. La cei aflați într-un stadiu critic al bolii, substanța ce va încălca limba, va fi aproape neagră. Revenim la Dr. Buchinger:

„Dinții se acoperă cu o murdărie vâscoasă. Uneori buzele crapă și devin uscate ca la febră. Dinții se spală dimineața și seara. Limba se curăță cu o perie de dinți. Buzele se ung zilnic cu lanolină sau cu ceară de albine. Gura se clătește de mai multe ori zilnic. Se pun trei picături de amică, puțină zeamă de lămâie în două linguri de apă. Acest amestec se ia de trei ori în gură și se plimbă peste tot. Se va avea grijă să nu se înghită amestecul. Dacă mergem în vizită, luăm în gură o coajă

de lămâie, pe care o vom înghiți. Se mai poate întrebuința o frunză din planta *Rata graveolus*.”

Alte recomandări

„Pentru igiena pielii este necesar să se facă băi de soare și de aer, mai ales vara, dar fără să se abuzeze.

Masajele sunt bune în cazuri de corpolență, de opriri în circulația limfei, de artrism, de nevralgii, etc. în alte cazuri ele nu aduc nici un folos, iar în flebite cu focare inflamatorii sunt chiar periculoase. Masajele constituie o mișcare pasivă care aduce mult bine postitorului. Dar eu recomand o mișcare activă, o gimnastică ușoară sau genul cel mai bun de mișcare, plimbări de durată.”

Dr. Buchinger arată că în timpul postirii trebuie avut grijă și de respirație, ca aceasta să fie activă. Arată că din păcate, există atâtea sisteme de respirații, câte școli și câți inițiați sunt. Aproape fiecare sectă teozofică, ocultă sau reformistă are o concepție a ei proprie despre respirație. Regula pe care o dă el cu privire la respirație, probabil după cartea lui Lev Kofler *Arta de a respira* este ca atunci când persoana se plimbă, să inspire făcând 4 pași și să expire 7 pași.

În ce mă privește, eu cred că nu poate exista recomandare mai bună ca aceea de a utiliza *Rugăciunea inimii* sau *Rugăciunea Domnului Iisus Hristos* în tot timpul postului. Ea corelează ritmul respirator cu acela al inimii și pe acestea amândouă, cu ritmul bioenergiei. Reamintesc că *Rugăciunea inimii* constă în inspirarea aerului odată cu pronunțarea în gând a cuvintelor: „Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu” - inspirând progresiv în ritmul bățăilor inimii care se află după puls - și expirând în același ritm secvențial (fără nici o pauză între inspirație și expirație) pronunțând de asemenea în gând cuvintele „Miluieste-ne pe noi păcătoșii!”. Secvențele ar fi deci de 6. timpi la inspirație și de 4 timpi la expirație.

În ce privește vizitele și contactele cu alte persoane în timpul postului, Dr. Buchinger arată că este bine pe cât posibil să se evite acestea, deoarece un schimb de energii, îi răpește postitorului din forțele sale. Postul este în esență o problemă a izolării, o purificare tihnită, sufletească și trupească căreia îi priește izolarea și retragerea. Toți marii reformatori au postit retrăgându-se dintre oameni. Este însă o binefacere când doi prieteni se înțeleg și postesc împreună.

Terminarea postului

„Începutul postului este o intervenție puternică, gravă și mai importantă decât continuarea lui. La fel și întreruperea lui este un eveniment critic în primele trei zile.

Postul umple pe om de bucuria victoriei asupra trupului său. Întreruperea postului și primele trei zile periculoase care urmează vor arăta dacă este vorba de un om tare sau un om slab.

Cele mai multe cure de post total se isprăvesc normal, de la sine. Trebuie urmărit faptul dacă limba este curată, dacă arată bine, dacă urina este clară, dacă

boala a cedat, etc.

Tehnica întreruperii postului este simplă. Cam pe la amiază eu măr bun care trebuie mestecat. Dacă mărul nu a fost vomat, seara dau o farfurie mică de supă de cartofi, cu zarzavaturi și cu pătrunjel. Supa nu trebuie să conțină sare și nici în toată perioada de restabilire nu se dă sare. Sarea este suportată prost de organismul puternic deshidratat al postitorului în perioada de restabilire. Folosind sarea, apare setea și celulele corpului se umplu repede de apă, ceea ce atrage după sine câteva zile de mare oboseală, edeme și anurie.

După prima perioadă de mâncare lichidă (supă), postitorul stă la pat 1-2 ore, pune un termofor pe stomac. În ce privește mâncarea în zilele următoare, păreriile sunt împărțite. Eu recomand: fiți atenți!. Puțin, încet și bine însalivat! Ea masă nu se discută. Dacă postitorul a suportat bine supa, poate lua ceva mai substanțial decât fulgi de ovăz și alte mâncăruri de copiii mici... E foarte bine să consume fructe coapte, zarzavaturi etc. Nu se consumă piper și alte condimente care produc o secreție abundentă de acizi.

După post poate să apară o constipație dacă hrana nu conține destulă celuloză. Hrana trebuie să conțină destul calciu asimilabil, necesar fortificării inimii. După întreruperea postului până la apariția primului scaun este bine ca postitorul să se odihnească o oră.

Când ne gândim la fiziologia întreruperii postului, vedem clar că tubul digestiv care elimină săptămâni întregi, deșeuri, este silit să absoarbă din nou. Energiile libere folosite înainte pentru absorbție, erau la dispoziția organismului în timpul postului. Distrugerea și îndreptările vindecătoare nu angajau toate energiile, ceea ce era resimțit de postitor ca o ușurare, o euforie, o claritate a gândirii și o acuitate senzorială - mai ales a ochilor. Acum intră din nou în funcțiune motorul asimilației și digestia. În 24 de ore paradisul dispare! Apare oboseala, îngreunarea organismului, senzația de plin în epigastru, balonarea, lipsa poftei de mâncare și oboseala în toate organele, formând toate la un loc, chinul celor 2-3 zile de revenire la hrană. Vechile dureri apar pentru o clipă, ca să dispară după puțin timp. Aceste greutăți scurte, acute, se datorează refluxului de deșeuri în sărurile organismului împinse în vechile depozite, de substanțele absorbite. În cazuri rare, postitorul terminând postul nu simte nimic din toate aceste manifestări.

Celuloza joacă rolul de perie mecanică care prin excitațiile produse pune organismul în mișcare. Pentru aceasta se dă unui înfometat care începe să mănânce o porție mică de varză crudă tocată, cu cartofi copti în coajă.

Varza și cartofii dau o cantitate mare de substanțe alcaline necesare.

În ceea ce privește calciul, ajunge să dăm la dejun o ceașcă de lapte acru cu două smochine. Ca substanțe de întrerupere a blocării, servesc cartofii, zarzavaturile crude, pâinea de seară integrală. Dar pâinea nu o consumăm în prima zi, ci în a 3-a zi - a 5-a zi.

De la o zi la alta cresc forțele. Omul își reia activitatea sa profesională și constată că opera de purificare l-a adus la un mod superior, atât în ceea ce privește

corpul, cât și sufletul. Tot ce era rău, bolnav, chinuitor, l-a părăsit. în serviciul său s-au pus forțe noi, mai bune, mai tari, superioare.”

În continuare Dr. Buchinger consacră mai bine de o treime din volumul cărții, capitolului intitulat „Vindecarea condusă de suflet”, în care analizează în modul cel mai pertinent, implicarea Divinului în vindecare. Această analiză este cu atât mai de admirat, cu cât din text rezultă că el nu a cunoscut *Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan*.

După cum am promis, redăm mai jos secvențele referitoare la postul total după Dr. Ernest Günter:

„Postul este modul de vindecare cel mai vechi și mai natural care există. *Dacă un animal se îmbolnăvește, nu mănâncă.* Cine are febră sau tuse, ține post. Postul înseamnă curățire; el înlătură mai repede cauza bolii chiar decât hrana crudă. Prin post se pot evita chiar operații chirurgicale. Medicii cu orientare medicamentoasă nu amintesc nici un cuvânt despre post pacienților lor, dar alții îl prescriu... Cel mai renumit medic al tuturor timpurilor, Hipocrate, spunea: «Cu cât hrăniți mai mult un bolnav, cu atât mai mult îi dăunați!»

Înainte se postea mai mult, în conformitate cu cele spuse în Biblie. Acest lucru nu aducea cu sine numai sănătatea fizică, ci, legat de rugăciune și binecuvântarea spirituală.

În timpul postului există o singură etapă primejdioasă care este cunoscută, adică, după un post îndelungat, excesul neprevăzut, brusc, de mâncare poate aduce moartea.

În consecință, trebuie început cu puțină hrană lichidă, care este treptat sporită și făcută mai consistentă. *Timpul până la reluarea, alimentației normale, trebuie să dureze tot atât cât a durat și postul, se numește „stingereapostului”.* (Subl. ns.)

Cine ține seama de această indicație nu poate risca nimic. Va fi cu atât mai în sănătos, chiar în caz de post cu întreruperi durând timp mai îndelungat. *Trecerea corectă de la un post la normal, este decisivă pentru vindecare.* De un mare ajutor au nevoie numai persoanele cărora le lipsește puterea de insistență până la capăt, cum se întâmplă mai cu seamă la persoanele bătrâne sau grav bolnave.

Eu am descoperit o metodă prin care postul este mult mai ușor de suportat și cu care se obțin chiar rezultate mai bune. Este postul cu „apă de zarzavat în loc de apă obișnuită. Această apă de zarzavat se pregătește în felul următor: legume tăiate, frunze de varză, coji de ouă și altele, care altfel se aruncă, urzici, pădăie, tot felul de plante medicinale, dar și rădăcinoase cum sunt cartofii, se toacă și se pun într-o oală cu apă caldă. Toate sărurile solubile în apă și vitaminele trec în apă. Pentru că zarzavatul nu a fost ras, nici tocat mărunț, proteinele rămân înăuntru, astfel încât apa își păstrează claritatea. Se recomandă așezarea la rece. Din acest lichid se ia zilnic câte puțin și se completează la loc cu apă proaspătă. Pentru post sau împotriva constipațiilor, lichidul poate fi acrit cu lapte acru. La început va fi încălzit. În acest caz luăm două oale într-una fiind mereu apă de băut.

În final, zarzavatul se strecoară printr-un tifon. Dacă apa se acrește prea tare, trebuie diluată. În timpul postului se poate alterna acest lichid cu apă de zarzavat acrită. Se încălzește într-un vas cu apă fierbinte. Deci în timpul postului se bea câte un pahar de apă la o jumătate de oră.

Dacă se postește în acest fel, senzația de foame se pierde a treia zi, la fel ca la postul cu apă simplă. Această apă vindecătoare se suportă cu mici neplăceri sau amețeli sau negru înaintea ochilor și dacă nervii sunt prea slăbiți; se păstrează o oarecare capacitate de muncă, bineînțeles, dacă nu este vorba de muncă grea. Se doarme mult mai bine ca în timpul postului cu apă simplă; scaunul nu încetează definitiv. În loc de apă cu zarzavat cura poate fi efectuată și cu apă diluată din țărâte. Dacă senzația de foame nu dispare, aceasta trebuie diluată mai mult.”

„Este indicat postul în orice împrejurare?”

La această întrebare, Dr. E.Günter răspunde în felul următor:

În caz de cancer și de boli grave de nervi, postul trebuie evitat.

Sunt cazuri limită în care numai un specialist poate preciza dacă se poate posti sau nu.”

„Aceasta nu înseamnă că în postul total ceva este primejdios. Primejdios nu este nimic. Dacă a patra zi foamea nu încetează, dacă din cauza lipsei de somn nopțile devin insuportabile, deci dacă inima pulsează mai tare, mai nervos, eu recomand fie să se treacă la o alimentație parțială, fie la un post întrerupt (alternativ, 3 zile post, 2 zile o întrerupere a postului cu o alimentație ușoară). Este recomandabilă și o cură de post cu apă de zarzavat. Un post total este desigur mai bine venit, deoarece senzația de foame dispare cu totul.”

Cât timp trebuie să se postească?

Aici Dr. Günter vorbește despre cazul de leziune gravă a măduvei spinării, pomenit mai înainte și care s-a vindecat în timpul stingerii postului de 60 de zile, după un post de 60 de zile. Günter spune: „Ca urmare, acest bărbat de 60 de ani, a simțit ca o datorie să țină pretutindeni referate asupra binefacerii postului, deoarece se spune că nervii atinși nu se mai pot regenera...” Din acest caz putem vedea ce poate realiza o voință de fier. Mai putem vedea că timpul stingerii postului este tot atât de important ca postul însuși. De-abia acum, după lungul timp de odihnă al organismului începe regenerarea propriu-zisă. Glandele și întregul corp se refac fiind ca noi. În cazul unui post atât de îndelungat, anumite organe se restrâng, de aceea prima alimentație trebuie să fie luată numai sub formă lichidă, ca sucurile de zarzavat sau de fructe diluate. Numai treptat se poate trece la lapte și crudități tari, care trebuie foarte bine mestecate.

„De îndată ce postul este oprit, apare și senzația de foame. Această foame trebuie ținută în frâu tot timpul cât durează stingerea postului, este partea cea mai grea din cura de post, pentru că nu poate fi potolită deodată. Dar așteptarea este bogat răsplătită. Postul în sine este ușor: numai persoanelor mai corpolente le provoacă la început oboseală. Cine ține cu putere la vindecare și crede că se va

produce, i se va da pentru aceasta o voință de fier.

Chiar după prima săptămână de post ne simțim atât de ușor, încât am putea sări peste toate. Tocmai aici trebuie să fim atenți să nu ne surmenăm prea mult, urcând în grabă scările de exemplu. Putem vedea negru în fața ochilor și chiar să ne vină amețelă. Pot apărea astfel de simptome de acest fel, chiar când ne ridicăm de pe scaun. Nu trebuie să ne speriem, oricine trece prin aceste stări și totul trebuie să ne apară normal. Cauza nu este lipsa de hrană, ci numai substanțele dăunătoare care au fost descompuse, iar acum ajung prin sânge în circuit pentru a fi eliminate.

Unii medici recomandă clisme zilnice în primele săptămâni, ca fiind de folos. În cazul bolilor intestinale, spălăturile sunt indispensabile; fiecare trebuie să-și găsească calea cea bună. Folosind apa noastră de zarzavat, mai ales dacă este acidulată (acră) merge și fără ajutorul spălăturilor intestinale³⁰. Unii se ajută cu ulei de parafină care trece nedigerat prin intestin, dar nu este chiar recomandabil, deoarece dizolvă în el vitamina A.

Celor nehotărâți aș vrea să le dau curaj pentru post, chiar dacă la început ar ține post doar câteva zile și de fiecare dată ar dubla timpul de postire. Dacă la început simțim tulburări, trebuie să ne întindem în pat și să ne socotim ca și cum am fi bolnavi. Gastrointestinal îi încep cu un regim de post mai îndelungat, pentru a trece apoi la un regim de crudități. Aceasta se recomandă și fumătorilor, băutorilor, cafegiilor și altor pătimiși. Depozitele de grăsime și tot felul de boli dispar. Dacă succesul nu este deplin, se ține după un timp un al doilea post mai îndelungat.

Cine postește nu spune nimănui. Cel mult familiei. De fapt și aceștia sunt uneori cei mai lipsiți de înțelegere și te chinuiești cu temerea lor exagerată. Este necesar ca ei să se orienteze asupra postului și să fie convinși asupra beneficiului lui, cât este de important și cât este de primejdios. Este mai bine când se asociază mai mulți la această acțiune sau chiar întreaga familie postește.

Cunosc niște gospodine hotărâte, cu voință, care au postit 40 de zile, timp în care au pregătit mâncarea pentru întreaga familie.

Este foarte avantajos ca în fiecare an să se postească 1 -2 săptămâni.”

1 Aici nu sunt de acord cu Günter. După cum vom vedea în textul Evangheliei Păcii, Domnul Iisus arată că acestea sunt indispensabile, N.N.

În cele ce urmează vom spicui date din metoda de aplicare a postului de către Dr. Waerland din Suedia, în special aspecte care nu se mai regăsesc la alți autori:

„În anumite cazuri speciale, când postul este contraindicat, la tuberculoză, diabet tratat cu insulină, nevroză astenică, când organismul a fost tratat cu arsenic și mercur, când bolnavul se teme de post, etc., bolnavul va începe tratamentul cu micul regim alcalin.

Micul regim alcalin alcalinizează corpul, adică restabilește echilibrul acido-bazic (pH=7,4) și într-un timp mai îndelungat, bolnavul se poate vindeca și fără post total³¹.

În cazurile speciale arătate mai sus, dacă bolnavul urmărește o vindecare mai rapidă și mai ușoară prin post, va începe postul cu o zi pe săptămână, până când se va ajunge la numărul necesar al bolii respective. În fiecare săptămână postul va începe în aceeași zi și la aceeași oră și se va termina la sfârșitul zilelor angajate în post, mergând până la 7 zile, ce reprezintă prima etapă a tratamentului de cancer. În acest sistem de creștere cu o zi pe săptămână, bolnavul își poate da seama dacă organismul poate suporta ușor postul și îl va putea întrerupe la timp și fără riscuri.

Postul începe cu purgativ, clisme dimineața și seara, gimnastică, masaj, respirație ritmică, etc.

Purgativul va fi pregătit dintr-o doză de sare amară, dizolvată în 500 g ceai diuretic cald, de ceai de cozi de cireșe, coada calului, frunze de coacăz negre etc. Acest purgativ de 500 g va fi luat în două etape succesive, în timp de 25-30 minute, iar după fiecare porție de 250 g purgativ, se ia imediat câte o porție de 250 g din același ceai diuretic, tot cald; deci doza de lichid luată în 30 de minute va fi de 1000 g - un litru - adică 500 g purgativ și 500 g ceai diuretic fără zahăr. Efectul purgativului se produce în circa 2 ore și se termină tot în două ore, când se face clismă și programul igienic de seară, dacă purgativul s-a luat la ora 16. Cine nu suportă purgativul, renunță la el

1 Eu nu sunt de acord cu această observație care este în contradicție cu toate celelalte privind postul total îndelungat; cea mai mare contradicție este însă cu cele spuse de Domnul Iisus Hristos în *Evanghelia Păcii*, n.a

și face clisme. *Purgativul se ia numai în prima zi de post*

Pentru a nu încărca prea mult textul ne vom opri aici cu recomandările Dr. Waerland pentru aplicarea postului la cazuri speciale.

Cartea Dr. P. Bragg, *Postul un miracol*, este poate mai bine cunoscută decât lucrările Dr. Waerland, mai ales că a avut un deosebit succes în Statele Unite. Cu toate acestea, lucrarea are doar puține observații judicioase, majoritatea fiind contradictorii din păcate. Printre altele el face afirmația răspicată că el nu este de acord cu alimentația frugivoră-crudivoră, recomandând o alimentație echilibrată, ceea ce în viziunea sa corespunde alimentației omnivore care se practică astăzi de cea mai mare parte dintre oameni și care a dus la denaturarea observabilă a societății umane. Astfel de recomandare din partea unei persoane cu autoritatea sa, nu poate crea decât deservicii sănătății și spiritualității umane. Mai mult decât atât, chiar în unele recomandări pe care le face la aplicarea postului găsim o serie de erori foarte mari. De exemplu, nu este de acord cu postiri mai îndelungate de 14 zile (el personal postește câte o zi pe săptămână și patru posturi de 7-10 zile pe an), este contra clismelor (crescând pericolul unor viitoare suferințe în sfera rectului și anusului de ordin hemoroidal). Recomandă apa distilată, ceea ce ar putea fi o bună idee pentru dizolvarea eficace și rapidă a depozitelor de săruri, altfel insolubile, dar cine poate ști care este doza exactă, existând pericolul unor serioase demineralizări?

În unul din capitolele finale ale cărții, „Aspectele spirituale ale postului”, Bragg își spală o parte din păcate. Consider totuși prea puțin pentru a fi cea mai bună cale de urmat. Și apoi ce reprezintă lucrarea Lui în comparație cu *Evangelia Păcii*?

Deoarece la redarea textului din *Evangelia Păcii* referitor la post și vindecare, împreună cu ceea ce trebuie să mâncăm, ar însemna practic vorbind, expunerea întregii ei „Cărți întâi”, am considerat că este mai bine ca în cele ce urmează să fac rezumatul primei tematici care este mai voluminoasă și să extrag integral referirile la cea de-a doua, în capitolul următor, conform promisiunii inițiale.

În calea acțiunii omului pentru a-și îndeplini rolul pentru care a fost creat și anume acela de a deveni Fiu al Luminii și apoi Fiu de Dumnezeu, co-creator împreună cu Tatăl Ceresc, Negativul îi pune piedici de tot felul, pe toate planurile de existență ale universului său, ecranându-i simțurile și gândirea și ținându-l la nivel inferior, plin de suferințe și de boli, ca urmare a faptului că cedând ispitelor, el a pierdut treptat ajutoarele Tatălui Ceresc și ale Maicii Pământești (îngerii) care să-l susțină în drumul pentru care a fost creat și să-l alunge pe Satana.

După cum arată Domnul nostru Iisus Hristos, omul nu poate sluji la doi stăpâni în același timp, lui Dumnezeu și lui Satana; deci când el a ajuns în suferință, acesta este semnul cel mai clar că este practic în mâinile Satanei și a demonilor săi, care îi perpetuează suferința. Pentru a se degaja de suferință, el trebuie să scape din ghearele Satanei, readucând ajutoarele sale, îngerii Tatălui Ceresc și ai Maicii Pământești și pentru a pătrunde în el Cuvântul Dumnezeiesc și puterea Sa.

Pentru a realiza acest lucru și a face ca corpul său să devină templul Spiritului, Spiritul fiind templul lui Dumnezeu, există o singură soluție: omul trebuie să ajuneze (cât mai îndelungat) și să se roage.

În timpul ajunării el trebuie să se roage Tatălui Ceresc și Maicii Pământești și să mulțumească Tatălui pentru eliberarea lui de păcate.

“Numărul de zile de ajunare este multiplu de 7 pentru numărul de ani păcătuiți. Acest multiplu 7, devine evident că se referă la ciclul de 7 ani de regenerare a tuturor celulelor corpului. Rezultă foarte clar acest lucru din „parabola fiului risipitor” așa cum este ea înfățișată în *Evangelia Păcii*.

Postul total conferă postitorului puteri deosebite nu numai asupra sa însuși, ci și calități de vindecător. Acest lucru îl regăsim și în *Evangeliiile canonice*, de exemplu în Marcu 9/28-29:

28. Și după ce au intrat în casă, ucenicii Lui L-au întrebat (referindu-se la scoaterea demonului dintr-un posedat):

Pentru ce noi n-am putut să-l scoatem?

29. Iar El le-a zis: „Acest neam de demoni cu nimic nu poate ieși decât numai cu rugăciuni și post”

În alte ediții formularea apare mai tranșantă: - Pentru că n-ați postit și nu v-ați rugat de-ajuns!

Toată lumea, indiferent că este bolnavă, sănătoasă, trebuie să ajuneze

Duminica (după cum am mai precizat în prima parte, Duminică vine de la Dominus Dei = Ziua Domnului) care trebuie consacrată integral Domnului. (în fapt aici este vorba de un post total de 32-36 ore deoarece se ajunează practic de Sâmbătă seara de la ora 18 - cel mult 22. până luni la ora 12).

În textul următor redat din *Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan*, se evocă momentul culminant al procesului de vindecare, de purificare. Iată spusele Domnului Iisus Hristos:

„Procurați-vă un dovleac mare cu o tijă de mărimea staturii unui om; goliți-l de miez și umpleți-l cu apă de râu încălzită de razele soarelui. Suspendați-l de ramura unui copac, îngenuncheați pe pământ în fața îngerului apei și introduceți extremitatea tijei dovleacului în anus ca apa să poată pătrunde în intestinul vostru. Rămâneți îngenuncheat pe pământ în fața îngerului apei și rugați-vă lui Dumnezeu ca să vă ierte păcatele trecute; cereți îngerului apei să vă elibereze de toate deșeurile sale și de toate bolile sale. Lăsați apoi apa să se scurgă afară din corpul vostru ca acesta să fie curățat la interior de tot ce a provenit de la Satana, de tot ce este impur și urât mirositor. Cu ochii voștri veți vedea și cu nasurile voastre veți mirosi toate scârboșeniile și impuritățile care au murdărit templul corpului vostru; în același timp vă veți da seama de toate păcatele care se aflau în voi și de toate relele pe care le produceau. Adevăr zic vouă, botezul apei vă va elibera de aceste rele. Fiecare zi de post (în sensul de ajunare, evident n.a.) va reînnoi acest botez al apei și *persistați până în ziua când apa care se scurge din corpul vostru va fi tot atât de pură ca spuma râului (subl.ns.)*. Atunci plonjați corpul vostru în râul cu ape mișcătoare și acolo, în brațele îngerului apei mulțumiți lui Dumnezeu Ce! Viu Care v-a eliberat de păcatele voastre. Acest sfânt botez făcut de îngerul apei înseamnă renașterea la o viață nouă. Căci, de îndată ochii voștri vor vedea și urechile voastre vor auzi. Apoi nu mai păcătuți, ca îngerii aerului și apei să poată locui în voi totdeauna și tot timpul să vă servească.”

Și dacă, după aceasta mai rămân încă în voi câteva urme ale păcatelor anterioare, căutați îngerul luminii soarelui. Descălțați-vă și dezbrăcați-vă și lăsați ca îngerul luminii soarelui să vă îmbăieze întreg corpul. Respirați îndelung și profund ca îngerul luminii soarelui să poată pătrunde în voi. El va goni din corpul vostru toate substanțele urât mirositoare și impure care vă murdăresc pe dinafară și pe dinăuntru. Tot ce este impur și urât mirositor se va depărta de voi, așa cum întunericul nopții se împrăștie în fața strălucirii soarelui care răsare. Adevăr zic vouă, sfânt este îngerul luminii soarelui, el purifică și gonește orice impuritate și transformă în parfumuri suave toate mirosurile urâte. Nimeni nu se poate prezenta în fața lui Dumnezeu dacă îngerul luminii soarelui nu-l lasă să treacă. În fapt, toți trebuie să fiți încă odată renăscuți de soare și de adevăr, căci corpul vostru este încălzit de razele soarelui al Maicii Pământești, în timp ce sufletul vostru este încălzit de lumina solară a Adevărului Tatălui Ceresc.

Îngerii apei, aerului și luminii soarelui sunt frați. Ei au fost dați fiului omului pentru a-i servi, pentru ca el să poată totdeauna apela la unul sau la altul.

La fel de sfântă este îmbrățișarea lor. Ei sunt copii indivizibili ai Maicii Pământești; în consecință nu separați pe aceia pe care Cerul și Pământul i-a unit. Fie ca acești trei îngeri frați să vă poată purifica în fiecare zi și ca ei să rămână cu voi tot timpul ajunării voastre.

Căci adevăr vă zic vouă, puterea demonilor, toate păcatele și toate murdăriile vor părăsi în grabă corpul care este purificat de acești trei îngeri. Tot așa cum hoții fug dintr-o locuință la sosirea stăpânului casei, unul părăsind-o pe ușă, altul pe fereastră, cel de-al treilea pe acoperiș, fiecare scăpând cum poate, așa fug demonii boli, toate păcatele trecute și toate murdăriile și bolile care se află în templul corpurilor voastre. Când îngerii Maicii Pământești vor fi intrat în corpurile voastre, ca Stăpânul Templului să poată veni din nou, atunci toate mirosurile urâte vor părăsi în mare grabă corpul vostru, prin respirație sau prin piele; apele poluate se vor scurge prin gura voastră, pielea voastră, anusul vostru și organele voastre genitale. Toate aceste lucruri voi le veți vedea cu ochii voștri, le veți mirosi cu nasurile voastre și le veți pipăi cu mâinile voastre. Și când toate păcatele și toate impuritățile vor fi părăsit corpul vostru, sângele vostru va deveni tot atât de pur ca sângele Maicii Pământești și ca spuma râului scânteind în lumina soarelui. Respirația voastră va deveni tot atât de pură ca parfumul delicios al florilor mirositoare, carnea voastră tot atât de pură ca și carnea fructelor care se coc printre frunzele pomilor; sclipirea ochilor voștri va fi tot atât de vie și de strălucitoare ca lumina soarelui ce strălucește pe cerul albastru. Atunci toți îngerii Maicii voastre Pământești vor fi în serviciul vostru și respirația voastră, sângele vostru, carnea voastră, vor fi una cu respirația, sângele și carnea Maicii voastre Pământești, iar spiritul vostru va putea atunci să devină una cu Spiritul Tatălui vostru Ceresc. Căci într-adevăr, nimeni nu poate ajunge la Tatăl Ceresc decât cu ajutorul Maicii Pământești.”

În continuare voi reda un alt pasaj din extraordinarul text al *Evangheliei Păcii* care este definitoriu pentru modul în care se finalizează procesul de vindecare, proces care coincide cu acela de iertare a păcatelor de către Tatăl Ceresc.

„Fericiți aceia care vor persevera până la capăt, căci demonii lui Satana scriu într-o carte faptele voastre rele, cartea corpurilor voastre și a sufletelor voastre³². Adevăr zic vouă, nu există nici o faptă vinovată care să nu fie scrisă și aceasta încă de la începutul lumii. Or, dacă este posibil de a scăpa de legile făcute de regi, nici unul din Fii Omului nu va scăpa celor făcute de Dumnezeu. Când vor apărea în fața Lui, demonii lui Satana vor depune ca martori împotriva voastră din cauza faptelor voastre și Dumnezeu va vedea păcatele voastre înscrise în cartea corpurilor și sufletelor voastre, și inima Lui se va întrista. Dacă voi vă căiți de păcatele voastre și dacă prin post și rugăciune faceți apel la îngerii lui Dumnezeu, fiecare zi pe care voi continuați să o petreceți în ajunare și rugăciune vă va fi înregistrată de îndată și îngerii lui Dumnezeu vor șterge din cartea corpurilor voastre și a sufletelor voastre, un an de fapte rele.

Și când ultima pagină va fi astfel ștersă de toate păcatele voastre, ea devenind albă, puteți să vă prezentați în fața lui Dumnezeu, iar

1 adică matricea energetică - informațională - spirituală n.a.

Dumnezeu se va bucura în inima Sa și vă va ierta toate păcatele. El vă va primi în sălașul Său și va ordona servitorilor Săi și îngerilor Săi de a se supune poruncilor voastre. El vă va acorda o viață lungă și nu veți simți niciodată încercările bolilor. Dacă, începând din acest moment, vă veți petrece toate zilele îndeplinind lucrările lui Dumnezeu, îngerii Lui vor înscrie toate faptele voastre bune în cartea corpurilor și sufletelor voastre. Adevăr zic vouă, nici o faptă bună nu va rămâne ignorată de Dumnezeu și aceasta încă de la începutul lumii. Căci de la regii și guvernatorii voștri veți aștepta în zadar recompensa voastră, în timp ce Dumnezeu recunoaște întotdeauna faptele voastre bune.

Și, când veți apare în fața Sa, îngerii vor fi martorii voștri pentru faptele bune. Și Dumnezeu le va vedea înscrise în corpurile voastre și în sufletele voastre și se va bucura de aceasta. El va binecuvânta corpurile voastre, sufletele voastre și faptele voastre bune, dându-vă de moștenire împărăția Sa pământească și cerească, ca voi să găsiți în aceasta, viața eternă. Fericit este acela care poate intra în împărăția lui Dumnezeu, pentru că el nu va mai cunoaște niciodată moartea.”

Cred că este ușor de observat, că după cuvintele Mântuitorului nu mai poate fi nimic de adăugat.

Dacă am extins cam mult textul la capitolul „postul total”, aceasta n-am făcut-o decât datorită importanței decisive pe care o are cura lui în procesul evoluției și determinării spirituale și în acela al vindecării.

Indicațiile domnului Iisus Hristos din *Evangelia Păcii* referitoare la ceea ce trebuie să mâncăm

„Pe malurile râului mulți bolnavi începură să ajuneze și să se roage cu îngerii lui Dumnezeu, timp de șapte zile și de șapte nopți. Și, pentru a fi urmat sfaturile Domnului Iisus, mare fu recompensa lor. La începutul celei de-a șaptea zile, îi părăsi orice durere. Cum soarele se ridica la orizont luminând pământul, ei îl văzură pe Domnul Iisus venind la ei din munți, cu capul aureolat de lumina soarelui în curs de apariție.

„Pace vouă!”

În cea mai profundă tăcere, ei îngenuncheară în fața Lui și atinseră marginea veșmântului Său, ca semn de mulțumire pentru vindecarea lor.

Nu Mie trebuie să-Mi mulțumiți, ci Maicii voastre Pământești Care v-a trimis îngerii Săi vindecători. Mergeți și nu mai păcătuți pentru ca să nu mai redeveniți prada bolilor. Faceți așa fel ca îngerii vindecători să rămână paznicii voștri.”

Ei îi răspunseră:

Unde trebuie să mergem, spune-ne Tu Care porți cuvintele vieții eterne, spune-ne care sunt păcatele pe care nu trebuie să le mai comitem pentru a nu cunoaște niciodată boala.

Domnul Iisus răspunse:

Fie după credința voastră!

Și El se așează în mijlocul lor, spunându-le:

Li s-a spus strămoșilor voștri: «Respectați pe Tatăl vostru Ceresc și pe Maica voastră Pământească și urmați poruncile Lor ca zilele să vă fie prelungite pe pământ!».

Îndată după această poruncă li s-a dat o a doua: «Să nu ucizi!». Căci viața a fost dată tuturor de către Dumnezeu și ceea ce Dumnezeu a dat nu îi este permis omului de a-l lua. Adevăr zic vouă, tot ce trăiește pe pământ provine de la o Mamă unică, lată pentru ce acela care ucide, își ucide fratele. De la acest criminal, Maica Pământească își va întoarce fața Sa: Ea îl va lipsi de sânul Său dătător de viață și îngerii săi vor fugi de la el; Satana va lua loc atunci în corpul său. Carnea animalelor ucise va deveni propriul său mormânt. Căci, adevăr zic vouă, acela care ucide, mănâncă corpul morții.

În sângele lor, fiecare picătură din sângele victimelor va deveni otravă; în respirația lor, respirația va deveni urât mirositoare: în carnea lor, carnea le va deveni abcese purulente; în oasele lor, oasele se vor pietrifica; în intestinele lor, acestea vor putrezi; în ochii lor, aceștia se vor solzifica și în urechile lor, acestea vor forma secreții ceroase. Moartea lor, va deveni moartea sa.

Numai dacă serviți Tatăl Ceresc, datoriile voastre de șapte ani vor fi iertate în șapte zile. Satana nu vă înapoiază nimic, va trebui să plătiți pentru tot; ochi pentru ochi, dinte pentru dinte, mână pentru mână, picior pentru picior, arsură pentru arsură, rană pentru rană, viață pentru viață, moarte pentru moarte, căci prețul de răscumpărare al păcatului este moartea³³.

Nu ucideți și nu mâncați niciodată carnea victimelor voastre „inocente, dacă nu, veți deveni sclavii lui Satana. Aceasta este calea suferinței care duce la moarte. Acționați din contră,” după voința lui Dumnezeu ca îngerii Săi să poată să vă servească pe drumul vieții. Ascultați aceste cuvinte ale lui Dumnezeu:

Iată v-am dat toate plantele care poartă semințe de pe pământ și toți pomii cu fructele și semințele lor; aceasta să vă fie hrana voastră. "Animalelor de pe pământ, păsărilor din cer, animalelor care se târăsc pe pământ, tuturor animalelor în care există un suflu de viață. Eu le dau iarba verde ca hrană. Laptele animalelor care se mișcă și trăiesc pe pământ va fi de asemenea pentru voi o hrană. La felul cum lor le dau iarba verde, vouă vă dau laptele. Dar carnea și sângele care însufletește animalele voi nu trebuie să le mâncați. Vă voi cere cont, pentru sângele lor clocotitor, sângele lor în care rezidă sufletul. Vă "voi cere socoteală pentru fiecare animal ucis, ca și de sufletele oamenilor uciși. Căci Eu, Domnul vostru Dumnezeu, sunt un Dumnezeu puternic și zelos, pedepsind pe drept samavolniciile părinților care Mă urăsc, până la a treia și a patra generație și milostivindu-Mă timp de mii de generații de aceia care Mă iubesc și urmează poruncile Mele. «Iubește pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta, din tot sufletul tău și cu toată puterea ta, aceasta este prima și cea mai mare poruncă». Și iată o a doua, care îi este asemănătoare: «Iubește pe aproapele tău ca pe tine însuți». Nu există porunci mai mari ca acestea două"

După ce au auzit aceste două cuvinte, toți rămaseră tăcuți, apoi unul dintre ei

întrebă:

Doamne, ce trebuie să fac când văd în pădure un animal sălbatic sfâșiindu-mi fratele? Trebuie să las să piară fratele meu sau să omor animalul sălbatic? Dar, dacă îl omor, nu încalc Legea?

1 aici se face aluzie la parabola „fiului risipitor” a cărui text nu a fost reprodus aici din motive de reducere a volumului de pagini, N.N.

Domnul Iisus i-a răspuns:

În timpuri străvechi li s-a zis strămoșilor voștri: «Toate animalele care se mișcă pe pământ, toți peștii mării și toate păsările cerului au fost supuse puterii voastre». Adevăr zic vouă, dintre toate creaturile care trăiesc pe pământ, singur omul a fost creat după imaginea lui Dumnezeu. Este motivul pentru care animalele sunt pentru om și nu omul pentru animale. Nu veți încălca deci Legea dacă voi veți omori un animal sălbatic pentru a salva viața fratelui vostru. Căci adevăr zic vouă, omul este mai mult decât un animal. (subl.ns.) Dar, acela care fără motiv, omoară un animal care nu-i atacă fie pentru plăcerea de a omori, fie pentru a-și procura carnea sa, pielea sa sau coarnele sale, acela comite un act rău căci se transformă el însuși în animal feroce. Este motivul pentru care sfârșitul său va semăna cu acela al animalelor sălbatice!

Un altul spuse de asemenea:

Moise care a fost cel mai mare în Israel, a permis părinților noștri de a mânca carnea animalelor pure și a interzis numai carnea animalelor impure. Pentru ce ne interzici Tu folosirea cărnii tuturor animalelor? Care este Legea care vine de la Dumnezeu? Este a lui Moise sau a Ta?

Domnul Iisus a răspuns:

Dumnezeu a dat strămoșilor voștri prin intermediul lui Moise zece porunci. „Acele porunci sunt dure” declară strămoșii voștri și ei nu putură să le respecte. Plin de compasiune pentru poporul său și nedorind ca acesta să piară, Moise îi dădu atunci de zece ori zece porunci, un pic mai puțin dure, ca ei să le poată urma. Adevăr zic vouă, dacă strămoșii voștri ar fi fost capabili să urmeze cele zece porunci ale lui Dumnezeu, Moise nu ar fi avut nevoie să dea aceste de zece ori zece porunci. Căci acela ale cărui picioare sunt solide ca muntele Sion, n-are nevoie de cârje, dar acela ale cărui membre sunt prea slăbite, are nevoie de acestea pentru a merge. Și Moise a zis lui Dumnezeu: «Inima mea este plină de tristețe, căci poporul meu aleargă la pieirea sa. În fapt ei sunt persoane fără discernământ, inapte a înțelege poruncile Tale. Ei sunt ca și copii mici care nu înțeleg încă cuvintele tatălui lor. Permite Doamne ca să le dau alte legi ca ei să nu piară. Dacă ei nu pot fi cu Tine Doamne, fă așa fel ca

ei să nu fie contra Ta; în acest fel se vor menține până în ziua când vor fi copti pentru cuvintele Tale și când Legile Tale le vor putea fi revelate.»

Moise sparse atunci cele două table de piatră pe care erau gravate cele zece porunci, scribii și fariseii au făcut de o sută de ori zece porunci și au încărcat

umerii voștri cu poveri zdrobitoare, poveri pe care ei înșiși n-au știut să le poarte. Cu cât poruncile sunt mai apropiate de Dumnezeu, cu atât mai mic este necesar să fie numărul lor. Cu cât se depărtează de Dumnezeu, cu atât numărul lor crește. Iată pentru ce scribii și fariseii au atât de multe legi. Acelea ale Fiului Omului sunt șapte, cele ale îngerilor trei, iar cele ale lui Dumnezeu, se reduc la una³⁴.

Eu vă învăț numai Legile pe care voi sunteți capabili să le înțelegeți pentru a deveni oameni și să urmați cele șapte Legi ale Fiului Omului. Mai târziu, îngerii necunoscuți ai Tatălui Ceresc vă vor revela de asemenea Legile lor, ca în sfârșit, Sfântul Spirit al lui Dumnezeu să poată coborî în voi și să vă conducă la Legea Sa.

Toți rămaseră minunați de această înțelepciune și ziseră:

Continuă Doamne, învață-ne toate Legile pe care noi suntem capabili să le înțelegem.”

Si Domnul Iisus continuă:

„Dumnezeu a dat această poruncă strămoșilor voștri: «Să nu mai uciideți!». Totuși inima lor era durificată și ei uciseră. Atunci, pentru ca măcar ei să nu mai ucidă oameni, Moise le-a permis să omoare animale. Dar inima strămoșilor voștri se durifică și mai mult și ei omorâra fără alegere, oameni și animale. *Dar Eu vă spun: «Nu uciideți nici oameni, nici animale, nici alimentele pe care le duceți la gură. Căci dacă voi mâncați alimente vii, ele vă vor însufleți, dar dacă voi mâncați alimente moarte, ele vă vor "omori la rândul lor. Căci viața provine, numai din viață, iar din moarte nu rezultă decât moarte întotdeauna. Tot ceea ce omoară alimentele voastre, omoară de asemenea corpul vostru și tot ceea ce omoară corpul vostru, omoară de asemenea sufletele voastre».* (Subl. ns.)

1 fără îndoială aceea a iubirii n.a

Corpurile voastre devin asemenea hranei voastre, după cum sufletele voastre devin ceea ce gândiți. Iată pentru ce voi nu trebuie să mâncați nimic din ceea ce focul, frigul sau apa au distrus. Căci alimentele fripte gătite, fierte, înghețate sau intrate în putrefacție, ard îngheață și putrezesc de asemenea corpul vostru. (Subl. Ns.)

Nu fiți ca un țăran smintit care ar semăna pe terenul său, grăunțe fierte, înghețate sau putrezite. În toamna care ar urma, el n-ar recolta nimic de pe terenul său și mare ar fi amărăciunea sa. Din contra, fiți ca țăranul care seamănă în câmpul său grăunțe pline de viață; astfel câmpurile sale vor avea spice de grâu pline de viață, care îi vor înapoia însutit sămânța pe care o seamănă. Adevăr zic, vouă trăiți numai cu focul vieții și nu tratați alimentele cu focul morții care omoară atât hrana voastră, cât și corpurile voastre! (Subl. ns.)

Cineva din mulțime întreabă:

Doamne, unde se află focul vieții?

În voi, în sângele vostru și în corpurile voastre.

Alții întrebară:

Unde se află focul morții?

Este focul care arde în afara corpurilor voastre, care este mai cald . decât sângele vostru. Cu acest foc al morții voi gătiți alimentele voastre în casele voastre. Adevăr zic vouă, este același foc care distruge alimentele voastre, asemănător focului răutății care vă răvășește gândurile și vă corupe sufletele. Corpul vostru este ceea ce mâncați, sufletele voastre, ceea ce gândiți. Nu folosiți deci nimic din ceea ce a fost ucis de un foc mai arzător decât focul vieții. Mâncați toate fructele pomilor, plantele câmpurilor precum și laptele animalelor, care convin cel mai bine hranei voastre. Toate aceste alimente au crescut, s-au maturizat (copt) și au fost preparate de focul vieții; toate sunt daruri ale îngerilor Maicii noastre Pământești. Dar nu mâncați nici unul din acele alimente care își datorează savoarea focului morții, căci sunt ale lui Satana.

„Foarte mirați, unii îl întrebară:

Doamne, cum trebuie să coacem, fără foc, pâinea noastră cea de toate zilele?”

„Lăsați îngerii lui Dumnezeu să prepare pâinea voastră: umectați mai întâi grâul vostru ca îngerul apei să intre în el, apoi plasați-l la aer, ca îngerul aerului să-l îmbrățișeze de asemenea. Lăsați-l apoi de dimineață până seara expus la razele soarelui, pentru ca îngerul luminii soarelui să coboare în el. Prin binecuvântarea acestor trei Îngeri, germenul vieții se va dezvolta repede în grâul vostru. Apoi zdrobiți grâul vostru, adunându-l în mici pâinițe (sub formă de plăcinte subțiri, N.N.) așa cum făceau strămoșii voștri când părăsira Egiptul, această casă a robiei. Expuneți apoi aceste plăcinte la razele soarelui de la răsărit până în momentul când este deasupra voastră pe cer și întoarceți-le pe partea cealaltă pentru ca îngerul luminii soarelui să îmbrățișeze de asemenea și cealaltă față și lăsați-l până la apusul soarelui. Sunt îngerii apei, aerului și luminii soarelui care au hrănit și au făcut să se coacă grâul pe câmpuri; ei trebuie de asemenea să prezideze fabricarea pâinii voastre. Același soare, care grație focului vieții a făcut să crească și să se coacă boabele de grâu, trebuie să coacă pâinea voastră prin același foc. Căci focul soarelui dă viață grâului, pâinii și corpului. Dar focul morții omoară grâul, pâinea și corpul. Ori, îngerii vieții ai lui Dumnezeu Cel Viu nu servesc decât oamenii vii, căci Dumnezeu este Dumnezeul vieții și nu Dumnezeul morții.

Astfel, mâncați tot ce se găsește pe masa lui Dumnezeu: fructele pomilor, grăunțele și ierburile câmpurilor, laptele animalelor și mierea albinelor. Orice alt aliment este opera lui Satana și conduce la păcate, la boli și la moarte. Din contra, hrana bogată care se găsește pe masa lui Dumnezeu dă corpurilor voastre forță și tinerețe: de îndată boala va rămâne departe de voi. Din această masă a lui Dumnezeu și-a luat hrana bătrânul Matusalem și adevăr zic vouă, dacă voi veți face la fel. Dumnezeul vieții vă va acorda la fel, ca și patriarhului, o viață îndelungată pe acest pământ.

Adevăr zic vouă, Dumnezeul vieții este mai bogat decât toate bogățiile

pământului, masa Sa este mai abundentă decât cele mai bogate mese de festinuri de pe întreg pământul. De asemenea, în tot timpul vieții voastre mâncați la masa Maicii voastre Pământesteți și nu vă va lipsi nimic.

Într-un alt pasaj, găsim următorul text:

Încă de la începutul lunii lui Ijar (Mai, după trad. franc.), mâncați orz; în timpul lunii ii van (iunie, idem), mâncați grâu, cea mai perfectă dintre ierburile purtând sămânță. Faceți pâinea voastră zilnică cu grâu ca Domnul să poată avea grijă de corpul vostru. în timpul lunii Tammuz (Iulie, idem), mâncați struguri acrișori, pentru ca corpul vostru să poată slăbi și Satana să fugă din el. În timpul lunii Elul (Septembrie, idem) recoltați strugurii al căror suc (must¹) vă vor servi de băutură. În timpul lunii Marchesvan (Octombrie, idem), recoltați strugurii dulci stafidiți de îngerul soarelui: ei vă vor fortifica corpul, căci în ei rezidă îngerii Domnului. Mâncați smochine bogate în suc în timpul lunilor Ab (August, idem) și Shebat (Ianuarie, idem). În ce privește excedentul recoltei voastre, lăsați îngerul soarelui să o u suce pentru voi.

Voi le veți consuma împreună cu carnea migdalelor în tot timpul cât pomii nu poartă nici un fruct. Utilizați ierburile care cresc după ploaie în timpul lunii Thebet (Decembrie, idem) ca să vă purifice "Sangele de toate păcatele voastre. în aceeași lună începeți să beți laptele animalelor voastre, căci Domnul a destinat ierburilor câmpurilor tuturor animalelor care dau lapte, pentru ca ele să contribuie cu acest aliment la hrana omului. Adevăr zic vouă, fericiți sunt aceia care mănâncă numai la masa lui Dumnezeu și care refuză toate scârboșeniile lui Satana.”

Desigur că vor fi unii cititori care privind critic ultimele indicații ale Mântuitorului vor zice: „Bine, bine, dar o mare parte din alimentele menționate sunt specifice unei zone cu o climă caldă (ca de exemplu smochinele)”. O examinare mai atentă a textului ne va dezvălui însă că Domnul Iisus nu dă o dietă completă cum s-ar zice, ci doar indicații a ceea ce trebuie să cuprindă aceasta. Aceste indicații sunt universal valabile pentru că pot fi aplicate oriunde, bineînțeles cu adaptările de rigoare. O indicație extrem de prețioasă este utilizarea fructelor uscate la lumina soarelui, în perioadele când cele proaspete (crude) lipsesc.

Aceasta înseamnă că fructele uscate astfel sunt încă vii, faptul fiind de altfel confirmat radiesteziac. Procedul de conservare prin uscare la lumina soarelui este generalizat de Dr. Ernest Günter pentru toate plantele, sugerând utilizarea lor sub această formă în cursul perioadelor neproductive ale anului; la momentul dorit pentru întrebuințare ele sunt măcinată fie la mașina electrică de rășnit cafea.

Celor care văd o dificultate insurmontabilă în marele volum de fructe necesar în cazul generalizării (de dorit) a modelului frugivor-crudivor le propun să reflecteze la vastele posibilități concrete pe care le-ar putea crea o pomicultură... holistică! Să ne imaginăm că de-a lungul tuturor șoselelor planetei s-ar cultiva pomi fructiferi adaptați zonelor corespunzătoare. Să se înmulțească numărul nucilor și alunilor (aceștia din urmă dezvoltându-se foarte repede și foarte

productiv); de asemenea să se dezvolte cultivarea castanilor, a roșcovilor (acest donator generos de concentrate vitaminice!). De asemenea s-ar putea foarte ușor dezvolta cultivarea arahidelor, a florii soarelui, a dovlecilor, tot atâtea alimente puternic energetice!

Există încă atâtea posibilități neexplorate, ignorate în binecuvântata noastră țară, o adevărată opțiune pentru Rai (din păcate respinsă din ignoranță de majoritatea celor pe care ea îi găzduiește).

Nonconcordanța dintre textul Evangheliei Păcii și cel al Evangheliilor canonice privind bazele modelului nutrițional uman corect (adică cel pentru care a fost creat omul)

Din examinarea atentă a textului Evangheliei Păcii redat mai înainte, este ușor de observat că între acesta și cel aparținând Evangheliilor canonice (adică a celor oficiale) și în general *Noul Testament* există o evidentă neconcordanță în aspectele fundamentale ale nutriției umane: în timp ce textul *Evangheliei Păcii* se exprimă clar prin cuvintele Domnului Iisus Hristos arătând că modelul nutrițional uman corect este cel lacto-frugivor-crudivor, după cum se știe, cel canonic agreează modelul omnivor adică cel practicat astăzi pe scara largă și cu alte cuvinte, acela care a adus omenirea în suferința ei actuală.

Argumentarea științifică holistică cea mai completă expusă mai înainte după cum am văzut, este în mod neîndoielnic sigură și corectă. Spusele Mântuitorului în *Evanghelia Păcii* constituie confirmarea absolută.

Există însă și reciproca: prin argumentarea irefutabilă pe care o omenirea în suferința ei actuală.

Argumentarea științifică holistică cea mai completă expusă mai înainte după cum am văzut, este în mod neîndoielnic sigură și corectă. Spusele Mântuitorului în *Evanghelia Păcii* constituie confirmarea absolută.

Există însă și reciproca: prin argumentarea irefutabilă pe care o aduc observațiile științifice cu o bază holistică modelul nutrițional uman lacto-frugivor-crudivor, acesta se constituie în cea mai certă garanție a veridicității textului *Evangheliei Păcii*, a autenticității sale.

Se pun atunci niște întrebări de o extremă delicatețe, precum și de o deosebită gravitate.

Din lectura atentă a textului „Cărții a patra” a *Evangheliei Păcii* aflăm că Domnul Iisus Hristos S-a înapoiat după șapte ani (un ciclu de regenerare celulară complet!) la aceia pe care i-a învățat ce trebuie să facă pentru a se vindeca de orice boli, deoarece după aceasta ei devenind „Copii ai Luminii” ajunseseră apti să afle în continuare ce mai trebuiau să știe pe linie spirituală. De aici înțelegem că cele învățate în Evanghelia Păcii preced cu șapte ani învățătura „publică” din Iudeea a Domnului Iisus Hristos. Este posibil însă, ca din punct de vedere

nutrițional să existe o deosebire atât de mare între cele două perioade, cea eseniană să zicem (pentru că probabil că aceia pe care i-a învățat să se vindece de boli erau Esenienii) și cea publică din Iudeea?

Este posibil ca Domnul Iisus Hristos în perioada publică să admită ca oamenii să consume alimente, pe care în perioada eseniană El le-a identificat provenind de la Satana și chiar El însuși să le folosească?

Mai mult decât atât: după cum am văzut în textul redat mai înainte din *Evangelhia Păcii*, Domnul Iisus Hristos reproduce cuvintele Tatălui Ceresc adresându-se lui Moise cu poruncile privind „Ceea ce trebuie să mănânce oamenii”. Este textul fundamental, prin care Tatăl Ceresc (revedeți textul) interzice consumul cărnii de orice fel, permițând folosirea ca hrană numai a „ierburilor pământului cu semințele lor și fructele pomilor cu semințele lor, precum și laptele animalelor cărora El le-a dat iarba verde a pământului”.

În Vechiul Testament (canonic, oficial) la Cap. I Geneza (sau Facerea, cum se mai zice) în versetul 29 găsim referirile la primele două elemente nutriționale: „Apoi a zis Dumnezeu: „Iată vă dau toată iarba ce face sămânță de pe toată suprafața pământului și tot pomul ce are rod cu sămânță în el. Acestea vor fi hrana voastră”. De ce nu mai apare referirea la laptele animalelor „cărora El le-a dat iarba verde a pământului”, precum nici importanta referire la interdicția de a nu mânca nici un fel de carne?

Cine și-a permis să elimine din text aceste considerații nutriționale (în fapt porunci) ale Divinului, și de ce?

Pe nesimțite s-a ajuns la groaznicele carnagii de Sfintele Paști și de Crăciun, prin masacrarea mieilor și a porcilor, respectiv a curcanilor (în Americi): o adevărată sfidare a interdicției Divine și o groaznică răstălmăcire a înțelesurilor acestor mari sărbători creștine. Ce are comun bucuria burții cu înălțarea spirituală cerută de aceste mari sărbători ale IUBIRII?

Pe de altă parte fenomenul supranatural, repetabil anual al aprinderii spontane a Sfintei Lumini la Sfântul Mormânt al Domnului nostru Iisus Hristos la slujba învierii numai a arhiereului ortodox este o manifestare prea clară pentru a putea fi interpretată altfel decât ca un semn, ca o confirmare a corectitudinii poziției Bisericii Ortodoxe față de Divin. într-adevăr, religia creștină ortodoxă apare ca unicat între toate celelalte: este singura care în tot trecutul ei istoric n-a manifestat nici o atitudine de violență, fiind prin urmare singura conformă Legii fundamentale a Tatălui Ceresc care este Iubirea Necondiționată. Doar prin această Iubire Necondiționată a Tatălui capătă înțeles deplin Jertfa Răscumppărătoare a Fiului.

Atunci? Eu nu vreau să provoc discuții care să ducă la dezbinări, eventual la separații sectare, deoarece acest lucru n-ar fi decât spre bucuria maleficului.

N-aș vrea să cred că erorile apărute în textul biblic privitor la aspectele nutriționale umane au caracter intenționat. Poate ele sunt rodul unor dificultăți de traducere ale textelor aramaice care în mod sigur au constituit inițial adevărate reportaje de la fața locului, privind acțiunile și învățătura Mântuitorului. Faptul că

aceste erori ar putea apare ca urmare a unor greșeli de traducere, pare a fi întărit de marele orientalist care a fost Dr. C. Daniel, care referitor la traducerea textelor de la Marea Moartă spune în *Scripta Aramaica* următoarele:

„Pe de altă parte, am întâlnit pasaje obscure ca și fraze criptice ale căror sensuri par a fi fost în mod intenționat neclare, mai cu seamă în Zohar și în unele texte siro-aramaice. De asemenea, textele incluse în acest volum și scrise în siro-aramaică, în multe pasaje din Ghemara și în mandeeană sunt în cea mai mare parte nevocalizate, *creând mari dificultăți de înțelegere a unor termeni ambigui ce puteau fi traduși diferit. Neclarități cu privire la sensul exact al unor cuvinte ne-au pricinuit mari dificultăți de interpretare (Subl. ns.)*”

Traduse ulterior în limbile greacă și latină, limbi care au cu totul alt principiu lingvistic, altă dinamică, manuscrisele aramaice e posibil să fi marcat, la început, unele mici erori, care apoi s-au accentuat prin prisma unor interpretări subiective.

Analiza atentă a textului biblic evidențiază în mod surprinzător aspecte lipsite de echivoc și care sunt în consens cu concluziile care se desprind din Evanghelia Păcii. Este de ajuns să redăm mai jos versetele evidențiate de hărăzită de Dumnezeu naturistă, Dr. ing. Virginia Faur în articolul „Alimentația și stresul” din revista sa *Doctorul Natură* Nr. 7 - 1995, pentru a exemplifica acest lucru: în *Epistola către Corinteni* (I), cap 8-8, Sf. Apostol Pavel spune: Nu carnea ne face pe noi plăcuți lui Dumnezeu. Nu câștigăm nimic dacă mâncăm din ea și nu pierdem nimic dacă nu mâncăm.” în *Epistola către Romani*, 14-21, tot el spune:

„Bine este să nu mănânci came, nici să bei vin, nici să faci ceva de care fratele tău se poticnește, se smintește sau slăbește în credință.”

În *Isaia*, capitolul I, găsim următoarele versete a căror semnificație este deosebit de tranșantă:

„11. Ce-Mi folosește mulțimea jertfelor voastre? Zice Domnul. M-am săturat de arderile de berbeci și de grăsimea vițelilor grași și nu mai vreau sânge de tauri, de miei și de țapi!”

„12. Când veneați să le aduceți cine vi le ceruse? Nu mai călcați în curtea templului Meu!”

„13. Nu mai adăugați daruri zadarnice! Tămâierile îmi sunt dezgustătoare, lunile noi, zilele de odihnă și adunările de la sărbători nu le mai pot suferi. Însuși prăznuirea voastră este nelegiuire!”

„14. Urâsc lunile noi, și sărbătorile voastre sunt pentru mine o povară. Ajunge!”

„15. Când ridicați mâinile voastre către Mine, Eu îmi întorc ochii aiurea și când înmulțiți rugăciunile voastre nu le ascult. *Mâinile voastre sunt pline de sânge; spălați-vă, curățați-vă!*”(Subl. ns)

Textul din *Isaia* 7/14-15, prefigurează hrana Domnului Iisus Hristos:

„14. Pentru aceasta Domnul meu vă va da un semn: Iată Fecioara va lua în pântece și va crește Fiul și vor chema numele lui Emanuel.” „15. Și se va hrăni cu lapte și cu miere până la vremea când va ști să arunce răul și să aleagă binele.”

Lectura aprofundată și atentă a Evangheliilor canonice, evocă, în cea a lui Ioan,

aspecte care sunt mult mai diferite de celelalte 3 „sinoptice”, inclusiv în ceea ce privește nutriția Mântuitorului. Nicăieri în Evanghelia lui Ioan nu se găsește vreo afirmație clară că Mântuitorul a mâncat. Chiar în scena identificării trădătorului Iuda, la Cina cea de taină, 13/26, El spune: „Acela este căruia Eu întingând bucată de pâine i-o voi da. Și întingând bucată de pâine i-o voi da și i-a dat-o lui Iuda, fiul lui Simon Iscarioteanul.”

Alte versete sunt edificatoare în acest sens:

14/31-34: între timp ucenicii Lui îl rugau zicând: învățătorule mănâncă.

Iar El le-a zis: Eu am mâncat o mâncare pe care voi nu o știți. Ziceau unii ucenici între ei: Nu cumva i-a adus cineva să mănânce?

Iisus le-a zis: Mâncarea Mea este să fac voia Celui Care M-a trimis să săvârșesc lucrul Lui. Iar în 8/23:

El le-a zis: „Voi sunteți din cele de jos; Eu sunt din cele de sus. Voi sunteți din lumea aceasta. Eu nu sunt din lumea aceasta.”

În orice caz, chiar dacă Mântuitorul a mâncat (ceea ce se pare că a făcut după înviere, tocmai ca să demonstreze că are același trup fizic de dinainte), El în orice caz nu putea să consume alimente care să se dovedească a fi contrare modelului nutrițional uman cum am mai menționat contrare în același timp recomandărilor Sale din Evanghelia Păcii, ca aparținând lui Satana.

Să încercăm însă să ajungem la o explicație a faptului de ce în textele biblice canonice, întâlnim, pe lângă textele evocate, (care după cum am mai văzut, sunt destul de clare, tranșante, în acord cu Evanghelia Păcii), texte care în majoritate o „scaldă” cum se întâmplă astăzi, acceptând nutriția omnivoră-carnivoră, adică cu hrană (incluzând carnea) moartă, dextrogiră, entropică, malefică, satanică, în locul celei vii, care este levogiră, negentropică, benefică, de proveniență Divină.

Să nu uităm că și în perioadele de post ortodoxe (în înțelesul de interdicție de a mânca carne, lapte și lactate, ouă, nu în cel real de ajunare) care totalizau la români, peste 200 de zile din an, alimentele respective fiind găsite, adică omorâte, se înscriau în nocivitatea și negativitatea menționate mai sus.

Consultând textul Bibliei canonice (oficiale) a Bisericii Ortodoxe Române, constatăm că referitor la nutriția umană, între Cap. 1/29 și Cap. 9/3-4 din *Facerea* (sau *Geneza*) nu găsim nimic. În versetul 29/1 găsim de acum binecunoscuta poruncă a Tatălui Cerească dată lui Moise, de a se mânca vegetale și fructe (trunchiate nu se știe de către cine, de versetele care permiteau și laptele, dar interziceau în modul cel mai categoric carnea de orice fel). În versetele 3/3-4 se zice: „Tot ce se mișcă și trăiește să vă fie de mâncare; toate vi le-am dat ca și iarba verde. Numai carne cu sângele ei, în care e viața ei, să nu mâncați.” Dacă ne gândim bine, o formulare atât de vagă, de confuză, permite chiar ... canibalismul.

În *Scripta Aramaica*, în nota numărul 8 la „Apocriful Genezei”, Dr. C. Daniel spune, referindu-se la textul în care descrie fragmente scrise de Lamah și de fiul său Noe, că „până la Noe, versetul cunoscut al Genezei 1/29, interzice orice hrană alta decât cea vegetală, adică se interzice carnea și alimentația carnală. După Noe,

se permite alimentația cu carne, dar se interzice carnea ce conține sânge (conform textului prezentat mai înainte).”

Prin urmare, Dr. Constantin Daniel, pe care îl putem considera nu numai un orientalist de frunte, dar și un bun cunoscător al Bibliei, confirmă că permisiunea de a se mânca carne, oficializată astăzi, a fost dată lui Noe.

Din cele relatate de Domnul Iisus Hristos în *Evanghelia Păcii*, despre modul în care a încercat Moise să determine schimbări în formularea poruncilor Tatălui Ceresc pentru a putea fi urmate de poporul său (prin interzicerea de a ucide, deci inclusiv din punct de vedere nutrițional, de a mânca came), nu rezultă că cererea respectivă a fost și aprobată, ceea ce înseamnă că fără acceptarea formală de către Acela Care le-a dat, a derogării, prin practicarea nutriției omnivore - (carnivore!) se încalcă Legea Sfântă în continuare.

Pentru a aduce elemente noi analizei pe care o facem, sunt nevoit să fac mai întâi o paranteză care se referă la pregătirea corăbiei lui Noe pentru potop.

Potrivit textului Vechiului Testament, cap. 7/1-3, Dumnezeu i-ar fi cerut lui Noe să introducă în corabie, în vederea supraviețuirii și toate vietățile din aer, apă și de pe pământ, impure, câte o pereche, iar pure, câte 7 perechi.

Termenul de pur sau impur, aplicat însă întregii mulțimi de viețuitoare ale pământului (în sensul utilizat, de tot ce este viu și se mișcă este destul de vag, de confuz și poate că în înțelesul nostru mai clar, ar fi de specii vii care sunt folositoare sau dăunătoare omului). (Clasificarea în pure și impure așa cum este făcută în textul biblic, parcă ar fi anume pentru nutriție: clasificăm totul în jurul nostru, în funcție de ce se mănâncă sau nu!).

Dar lista dăunătorilor (în înțelesul lărgit de mai sus) cuprinde întreaga gamă a virusurilor și microbilor cunoscuți astăzi drept patogeni. Aici intervin două aspecte și apar două întrebări: Aspectele sunt că judecând cel puțin după ce se întâmplă în domeniul agricol, se pare că *numărul dăunătorilor este în creștere*, iar dacă lumea tot este pregătită pentru a fi distrusă prin potop, de ce Dumnezeu ar mai fi lăsat să supraviețuiască vietățile dăunătoare? Să admitem că pentru menținerea a ceea ce se cheamă astăzi lanț trofic, adică un echilibru al viețuitoarelor.

Dar în condițiile Raiului (sau Paradisului sau Edenului) nu era nevoie de lanț trofic, deoarece entropia era 0 și armonia deplină, prin urmare nu era nevoie să existe vietăți „impure”. Și totuși, conform versetelor 24 și 25 din *Facerea* (Cartea întâi a lui Moise) au existat:

24. Apoi a zis Dumnezeu: „Să scoată pământul ființe vii, după felul lor: animale târătoare și fiare sălbatice după felul lor”. Și a fost așa.

25. A tăcut Dumnezeu fiarele sălbatice după felul lor și animalele domestice după felul lor și a văzut Dumnezeu că e bine.

Pe lângă această vădită eroare, există încă multe altele (care furnizează material critic denigratorilor creștinismului), chiar în acest prim capitol al *Facerii* care ar explica într-o măsură oarecare orientarea biblică oficială către un model nutrițional uman incorect. Este macazul care a orientat întreaga omenire ta suferință...

În această situație deci, cum este de închipuit că Dumnezeu ar fi acceptat de la început creșterea entropiei care este contrară proiectului Său pentru care a fost creat omul și anume acela ca printr-o evoluție fericită să devină Fiu al Său?

Într-un model al creației corect, văzut din perspectiva științei holistice spirituale (așa cum am făcut în lucrarea mea „Bioenergia darul Divinității”), perioada adamică a omenirii (perioada Raiului) nu se putea caracteriza decât printr-o entropie zero (adică lipsa oricărei dezordini, existența unei armonii depline, viața eternă). Ar fi aberant de imaginat că în Rai ar fi existat animale sălbatice, șoareci, păianjeni, șerpi, viermi, gândaci de Colorado, treponeme, virusuri, etc. (și alte vietăți impure).

Creșterea entropiei n-a început să aibă loc decât după apariția maleficului reprezentat de îngerii căzuți care au marcat momentul debutului activității lor de ispititori, ai omului, tolerată de Creator. Căderea în ispită a omului, în cadrul liberului arbitru lăsat acestuia de către Creator, a însemnat abaterea de la Legea Sfântă a Tatălui Ceresc, greșeli sau păcate, acestea la rândul lor reprezentând manifestări entropice care au început să se însumeze în cadrul entropiei generale a planetei.

Din această perspectivă, apariția dăunătorilor și ulterior creșterea numărului lor și a varietății de feluri ale lor, pare a fi cauzată de creșterea entropiei generale având ca bază imagini ale unor gânduri sau sentimente negative (adică focalizate pe ură) generate aleatoriu de diversele persoane supuse păcatului. Cu alte cuvinte, ar putea fi materializări (involuntare, inconștiente) ale unor imagini provenite din lumea astrală. Este puterea de creație a omului, care în prezent, datorită însumării tuturor factorilor poluanți de pe toate palierele și de la toate nivelurile, se manifestă în sens negativ. În sens pozitiv, este puterea de creație a omului, care, debarasat de leștul păcatelor sale (gândurile și sentimentele negative) trecând prin etapa purificatoare de Copil al Luminii, ajunge Fiu de Dumnezeu, cocreator cu Tatăl în continuare. Este, după cum evocă în lucrările sale, părintele acad. prof. Stăniloae, procesul de îndumnezeire arătat de Sfinții Părinți ai Bisericii Creștine Ortodoxe.

Deocamdată, sub impactul impurificator al maleficului asupra matricei sale energetice - informaționale - spirituale, omul creează doar în sensul negativ autodistructiv.

Valoarea absolută, unică, a Creștinismului ortodox, validată de apariția anuală a Sfintei Lumini de la Sfântul Mormânt al Domnului nostru Iisus Hristos din zilele care aniversează învierea Sa, nu poate fi concretizată decât prin purificarea textelor canonice de toate aspectele confuze, ambigue sau contradictorii și în primul rând prin acceptarea modelului nutrițional uman corect pentru care a fost creat omul adică cel (lacto)-frugivor-crudivor 100%, care utilizează numai hrana vie, benefică, de proveniență Divină.

Atunci această Religie unică a Iubirii Necondiționate, își va desăvârși unicitatea, devenind singura lume care are o bază corectă și a nutriției umane, în

consens cu fundamentele sale teoretice.

Numai așa poate spera umanitatea actuală să scape de autodistrugerea care o amenință nu peste multă vreme, ca urmare a acumulării efectelor însumate pe întreaga planetă a gândurilor și sentimentelor negative, ale urii și violenței generate sub impactul malefic.

Este de datoria savanților creștini ortodocși, a tuturor preoților și prelaților, a tuturor membrilor Bisericii Creștine Ortodoxe de pe întreaga planetă cunoscători ai limbii aramaice să studieze textele existente în arhive, canonice sau apocrife ale Vechiului și Noului Testament, cu mare atenție, cu toată deschiderea minții și a inimii și să facă o nouă sinteză a textului biblic, trecând peste toate ideile preconceptuate, de divizare de orice fel, nestorieni, iacobite, monofizite, etc. Să nu se uite că Mântuitorul și ucenicii Săi, ca și toți cei care îl înconjurau, vorbeau limba aramaică. A transcripționa în orice limbă (în speță greacă sau latină) spusele Hristice, înseamnă a introduce de la bun început primele erori, sub impactul aceluia care are tot interesul pentru a se produce acest lucru.

Legătura dintre hrană și bioenergie în modelul meu privind energia sursă de viață (expus în cartea mea *Bioenergia darul divinității*)

În modelul meu privind bioenergia (adică energia sursă de viață) care este expresia holistică a lumii suprasensibile, am arătat că omul, în afara corpului său fizic, are un univers propriu energetic - informațional - spiritual, reprezentat de cele 7 corpuri subtile ale sale, coexistând simultan în 7 niveluri spațiale diferite.

Aceste corpuri subtile ale ființei umane sunt alimentate energetic - informațional - spiritual simultan, prin bioenergia (sau energia sursă de viață) care este emisă încontinuu de Tatăl Cereșc din Punctul Central al Creației din Univers. Emisiunea energetică - informațională - spirituală se face prin unde levogire cu o gamă de frecvențe, de forme și amplitudini de o imensă varietate și de o extraordinară întindere (probabil de la ani lumină la mărimi subcuantice).

Din punct de vedere energetic - informațional, orice corp existent în natură, este atât emițător, cât și receptor. Corpurile neînsuflețite prezintă un raport constant între partea emisă și cea recepționată, în timp ce acelea vii, prezintă fluctuații caracteristice. Această parte energetică - informațională interferând cu aceea a mediului în care se află, generează o „aură” (adică o aureolă luminoasă colorată), specifică fiecărui corp în parte.

Această aură după cum este ușor de presupus, este constantă la corpurile neînsuflețite și fluctuantă la cele vii. Complexitatea fluctua-

țiilor aurei, crește cu complexitatea ființei respective (în cazul omului și cu gradul său individual de evoluție spirituală). Această aură este aceea care interferând la rândul ei cu diverse câmpuri electrostatice create artificial, dau, funcție de procedeu, amprente sau radiografii Kirlian și electronografice. Toate

aceste aure sunt acelea care complică percepția aurelor diferitelor corpuri subtile de către clarvăzători sau suprasenzitivi, explicând totodată de ce în multe cazuri (dacă nu majoritatea) acestea prezintă structuri și culori diferite în diverse grade (adică de ce nu există o percepție la unison)

În momentul recoltării sau culesului, atât fructele, cât și vegetalele își păstrează aceste aure timp de câteva ore. Dacă ele sunt consumate în acest timp, atunci se mănâncă și corpul lor eteric. Din acest motiv, nu trebuie să se exagereze cu spălaturile lor, deoarece, după cum știm de la Ch. Lancellin, corpurile eterice sunt solubile în apă, deci ar avea loc pierderi, în afară de vitaminele hidrosolubile (în speță vitamina C, vitaminele din complexul B).

Atâta timp cât fructul sau vegetalul își păstrează coaja sau pielea exterioară netedă, cu un aspect specific proaspăt, beneficiază de prezența în el, a unei bune părți din spectrul bioenergetic absorbit, pe care este gata să-l cedeze aceluia căruia i se jertfește. Este timpul cât există biostructura, identificată (și bineînțeles presupusă cu mulți ani în urmă de genialul nostru acad. Eugen Macovski). Odată cu dispariția acestui nivel bioenergetic, biostructura se destramă.

Atât timp cât se păstrează biostructura, fructul sau vegetalul este viu, iar structura proteinelor sale (de fapt a aminoacizilor săi în modul cel mai direct) este levogiră.

După destrămarea biostructurii, începe treptat, lent, moartea fructului sau vegetalului. Structurile levogire încep să se racemizeze și în final să se dextrogirizeze complet, odată cu moartea acestuia.

Din punct de vedere al „valorii alimentare”, fructele și vegetalele prezintă următoarea involuție: dacă în momentul culesului și timp de câteva ore au valoarea maximă, ele fiind biogenice, în următoarele zile sunt bioactive, apoi alte zile sau chiar săptămâni, biostatice, pentru ca în final, ele să devină chiar biocidice. Momentul destrămării biostructurii, este undeva între faza sau perioada bioactivă și cea biostatică.

Conținutul bioenergetic al alimentelor vii, nu poate fi valorificat integral, adică absorbit total, decât după distrugerea completă a structurilor organice care o conțin, adică după o suficient de îndelungată masticatie. Absorbția se face, după cum a arătat G. Barbarin, sublingual și prin cerul gurii.

În fine, trebuie să menționez adevărata minune pe care o prezintă . nucile, alunele, arahidele, semințele în general și fructele uscate la soare, precum și polenul, care sunt vii, biogene și bioactive, timp îndelungat.

Rezonanța cu Divinul în actul nutrițional al celor hotărâți să realizeze o evoluție spirituală superioară

Dacă un minimum de rezonanță cu Divinul (adică de rugăciune) este, după cum am mai arătat sper suficient de clar, necesar întregii comunități umane pentru a se desprinde de nivelul animalic la care singură s-a condamnat, apare cât se pare de evident că persoanele care doresc să obțină în această viață o

dezvoltarea spirituală superioară, trebuie să acorde acestei legături o mare atenție și să-i consacre timp mai îndelungat, respectând întocmai recomandările Domnului Iisus Hristos din *Evanghelia Păcii*, comuniunile cu îngerii Maicii Pământești, cu îngerii Tatălui Ceresc, precum și cu Maica Pământească și Tatăl Ceresc.

Înainte de masă este bine de a adăuga la *Tatăl nostru* (exprimat cu versetul corect, așa cum am discutat în partea întâi a lucrării de față), rugăciunea care reprezintă comuniunea cu Maica Pământească, după spusele Mântuitorului:

„Maica noastră Pământească,
Sfințească-se numele Tău,
Vie Împărăția Ta.
Fie ca voia Ta să se facă în noi ca în Tine, îngerii pe care
îi ai în serviciul Tău Trimite-ni-i nouă Și ne iartă nouă
greșelile noastre Precum și noi ispășim greșelile noastre
către Tine.
Nu permite ca să cădem pradă bolilor
Ci ne eliberează de orice rău
Căci ale Tale sunt
Pământul, corpul și sănătatea,
Amin!”.

Cred că este bine ca înainte de a începe a mânca, să mulțumiți fructelor și vegetalelor pe care le veți consuma pentru jertfa lor. Chiar dacă jertfa lor este prevăzută de Legea Sfântă, acest lucru ne mărește sensibilitatea mistică.

Aceleași gânduri și mulțumiri în cazul consumării de lapte și de miere, către acelea care le-au produs.

În legătură cu aceasta recomand semenilor mei să caute și să citească lucrarea *Viața secretă a plantelor de Tompkins și Bird în* care vor descoperi o serie de uimitoare înțelesuri din lumea suprasensibilă.

Doamne, Dumnezeuule mare. Tatăl nostru Ceresc, mă rog Tie ca prin infinita Ta putere Dumnezeiască, iubitoare de oameni, prin Entitățile Tale Divine superioare să determini distrugerea și eliminarea tuturor spurcăciunilor fizice, chimice, biologice, fiziologice, energetice, informaționale, morale și de alt fel necunoscut încă noua, a tuturor entităților negative, malefice, maligne, a tuturor maleficităților și malignităților posibile din toate părțile componente ale ființei mele, din aceste mâncăruri, din această încăpere. Amin. (Aceleași rugăciune spusă însă la plural este recomandată a fi spusă dimineața în zori deoarece nocivitatea mediului de viață a crescut considerabil din vremurile biblice până astăzi).

Dragii mei cititori, veți avea probabil ocazia să observați că, cu cât este mai puternică, mai decisă hotărârea pe care o aveți pentru o evoluție spirituală

conștientă, cu atât atacurile maleficului sub toate formele posibile vor fi mai furibunde. Și veți simți posibil, încercările de a-și manifesta prezența chiar în timpul rugăciunilor, și poate chiar în timpul meselor. De aceea, cred că nu ar fi lipsit de sens, ca în timpul masticăției prelungite să cântați în gând sau să vă amintiți

cântările de la Biserică, de *Doamne miluiește, Slavă Ție Doamne*, etc.

Le terminarea mesei, evident în atitudinea corespunzătoare, mulțumim Tatălui Ceresc și Maicii Pământești în formule cum ar fi:

„Dumnezeule Mare, Tatăl nostru Ceresc, îți mulțumim pentru, hrana cea trupească. Te rugăm îngrijește-Te pentru noi de hrana sufletească!” iar Maicii Pământești:

Îți mulțumim Maica Pământească pentru hrana pe care ne-ai dat-o acum. Ne rugăm Ție, ca prin ajutorul Interiorilor Țăi, să ne asiguri o digestie perfectă, sănătate perfectă, pentru a deveni Copii ai Luminii și apoi Fii de Dumnezeu, conform Sfintei Legi”.

Pentru orice fel de probleme (inclusiv deci cele de trecere la nutriția corectă și asigurarea hranei corespunzătoare ei), cereți în clar în rugăciunile voastre ajutorul Divinității și veți fi ajutați.

Ce trebuie totuși să mâncăm?

Poate că lucrarea de față ar fi trebuit să cuprindă și o a treia parte care să conțină exemple de preparate culinare conforme modelului nutrițional uman corect pentru care am pledat, adică cel (lacto) - frugivor - crudivor 100%. Acest lucru ar fi mărit însă volumul lucrării și implicit i-ar fi crescut prețul, fapt care nu este neglijabil în actualele condiții economice ale populației.

În această situație m-am gândit să mă limitez la recapitularea și sintetizarea principiilor pe care trebuie să se bazeze alcătuirea meniurilor zilnice în conformitate cu modelul.

De fapt, în capitolul privind compatibilitățile și incompatibilitățile alimentare prezentat în partea întâi, au fost tratate destul de dezvoltat și cred eu, destul de explicit și cele mai importante aspecte de care trebuie ținut seama în pregătirea meniurilor frugivore-crudivore.

De bună seamă însă că principiul fundamental trebuie să fie acela indicat de Domnul Iisus Hristos în *Evangelhia Păcii* și anume, hrana noastră să nu fie decât numai vie, provenind de la Tatăl Ceresc, prin Maica Pământească, și bineînțeles, excluzând carnea de orice fel. Cu alte cuvinte, hrana trebuie să constea în fructe și legume, consumate cât mai aproape posibil, de momentul culesului, trecând prin toate speciile, în funcție de apariția lor.

La acestea se adaugă semințele și grăunțele încolțite sau germinate (grâu, secară, orz, floarea soarelui, dovleac, porumb, fasole, mazăre, bob, linte, etc.), nuci, alune, arahide, polen, miere, lapte.

Un alt principiu fundamental este de a consuma aceste alimente cât mai aproape de forma lor din natură, adică integrală. Acest lucru este dovedit de o manieră irefutabilă, prin măsurători radiesteze. De exemplu, Henri Chrétien, marele enciclopedist al Lumii invizibile și misterioase, a undelor arată că este de ajuns să tai de exemplu, un fruct în patru pentru a nu mai avea mărimile unei sale inițiale, aceea a „întregului” său, a armoniei sale, reprezentată prin sinusoida de 0/20/40/60 cm, ci valori fracționare, din ce în ce mai diferite, funcție de gradul de divizare, de fragmentare.

Pâinea „cea de toate zilele” (deși nu la aceasta se referă versetul respectiv din *Tatăl nostru*), trebuie făcută din grâu curat și sănătos, după rețeta indicată de Domnul nostru Iisus Hristos în textul *Evangheliei Păcii*, redat mai înainte.

În fine, în ce privește laptele și lactatele, conform principiilor fundamentale expuse, rezultă că acestea trebuie consumate crude, proaspete, fără a fi afectate de foc. În cazul brânzeturilor, dacă au fost folosite cheaguri animale și în preparare intervine focul, ele nu corespund principiilor de mai sus. Este posibil ca o cercetare bine condusă, să ducă la procedee de realizare a unor brânzeturi de gen telemea și cașcaval fără utilizarea de cheaguri animale și fără creșterea temperaturii peste aceea a soarelui.

Evident că laptele prins de felul iaurtului, este corespunzător numai acela făcut din lapte crud.

Nu cunosc tehnologia de fabricare a margarine lor. (Tot ce este industrial devine suspect). Dacă într-adevăr ele sunt făcute din grăsimi și uleiuri vegetale naturale, fără a utiliza temperaturi de peste 42°C, ele pot fi considerate acceptabile alimentației noastre lacto - frugivore - crudivore. (Din informații aflate chiar în timpul redactării acestor rânduri, ni se face cunoscut de către mult hărăzită de Dumnezeu Dr. ing. Virginia Faur (în *Doctorul Natură*, nr.7), că margarinele se obțin din uleiuri inferioare prin procedee chimice și termice care conduc la transformarea structurii stereochemice a izomeriei cis a acizilor grași, în trans, incriminată în arterioscleroză, deci sunt nocive).

Există numeroase cărți și reviste care prezintă tot felul de preparate culinare la rece. Dacă ele corespund într-adevăr principiilor fundamentale discutate mai sus, atunci ele pot fi utilizate, având bineînțeles grijă să corespundă și listelor cu compatibilitățile și incompatibilitățile alimentare ale diverselor componente. Să ne reamintim de asemenea în context, de prețioasa indicație a Domnului Iisus Hristos, ca la o masă să nu se folosească mai mult de 3-4 componente.

Rețetele culinare frugivore-crudivore date în „El Crudivorism” (Crudivorismul) autori Franz Joyce și Pozas Hermosilla, precum și acelea a lui Michele Karen Werner în cartea sa *L'Alimentation vivante le miracle de la vie (Alimentația vie miracolul vieții)* sunt integral corespunzătoare. —

În ce privește folosirea ouălelor, am arătat părerea mea. Ele nu diferă prea mult de compoziția cârnii, decât prin lipsa xantinei și a conținuturilor de adrenalină de la sacrificarea animalului. De aceea părerea mea este ca ouăle din rețetele culinare

care le cuprind sub formă de maioneză, să fie înlocuite cu smântână crudă, din lapte nefiert.

În fine, trebuie să mai adaug un ultim component pe lista frugivorilor-crudivorilor care doresc să-și realizeze adevărate meniuri din preparate culinare reci, că în acestea trebuie, să se folosească doar uleiurile presate la rece din floarea soarelui, dovleac sau soia. .

Diverse sfaturi suplimentare

În cele ce urmează doresc să exprim o serie de sfaturi suplimentare din cele mai diverse, pe care n-am avut unde să le încadrez în cuprinsul lucrării sau am omis a o face la timpul său.

Semenul meu cititor trebuie să aibă în vedere că unul din organele cele mai importante ale întregului său aparat digestiv de care depinde întreaga digestie, este dantura sa. Ca atare, îl sfătuiesc s-o îngrijească în mod corespunzător, având grijă în permanență de igiena gurii, a

dinților și măselelor. Să fie în permanentă supraveghere de specialitate, tratându-și toate problemele dentare. în această direcție trebuie să facă toate eforturile necesare, toate sacrificiile necesare, deoarece nu se poate imagina o masticatie suficientă și implicit o bună digestie, fără ca dantura persoanei respective să fie pusă la punct.

Să se facă în mod curent, ușoare masaje ale gingiei cu degetul arătător de la mâna dreaptă (invers, dacă persoana este stângace).

Să nu se mănânce mai mult de 2 căței de usturoi sau jumătate de ceapă mijlocie la o masă. Consumul acesta nu trebuie să se facă în primele minute ale mesei, "ci după asigurarea unui oarecare pat alimentar în stomac. De preferință consumul lor să fie însoțit de alimente care asigură creșterea conținutului de mucns în stomac, ca. laptele și brânzeturile (lactatele). Cred că nu mai este cazul să precizez, că înghițirea bolului alimentar (al dumaticetelor) conținând aceste vegetale, trebuie să se facă după o masticatie care le-a transformat practic în lichid.

Spălarea fructelor și legumelor, în general al tuturor vegetalelor, trebuie să se tacă foarte îngrijit, conștiincios, dar fără exagerare, adică în 3-4 ape (dacă este curgătoare, cu atât mai bine). Dacă se exagerează cu spălatul, sau dacă se lasă să stea vegetalele în apă, vor avea loc pierderi importante de vitamine hidrosolubile (C, grupul de vitamine B, de la B1 la B17 din complexul B, P, PABA, etc.).

Sitele de plastic sau tifoanele care au folosit la grâul încolțit (sau altor grăunte sau seminte) să fie temeinic curățite cel puțin o dată pe . săptămână, pentru a înlătura pericolul de a se produce mucegai sau dezvoltarea altor vegetații parazite.

Am început cu prima parte a tubului digestiv, gura și trebuie să terminăm cu ultima sa parte, anusul. Vă recomand dragii mei semenii, în modul cel mai călduros și insistent, să renunțați la folosirea hârtiei igienice pentru igiena anusului și să faceți spălarea acestui organ cu mâna, în mai multe ape (sau cel mult cu o cârpă

anume pentru acest scop umezită, spălată des și corespunzător), având grijă să eliberezi partea inferioară a corpului de lenjerie și îmbrăcăminte corespunzătoare pentru a nu o uda.

Curățenia cu hârtie, de oricât de bună calitate ar fi și oricât de îngrijit ar fi folosită, este *iluzorie!* Rămân resturi în pliurile pielii, acide, infectante, iritante, care vor provoca ulterior cele mai mari neplăceri și suferințe de ordin hemoroidal sau altele interesând sfera anorectală.

Am auzit că este un obicei mahomedan, această spălare anală. Fără a-l însoți de gesturi rituale, merită să-l însușim. Este o practică inteligentă, poate salutară pentru sănătatea zonei anorectale a corpului fizic uman.

Concluzii

Cartea de față a fost scrisă cu toată iubirea pentru toți semenii din știut și neștiut, pentru că nu poate exista fericire mai mare, decât de a ști că spusele tale au protejat pe sănătoși printr-o profilaxie corespunzătoare și au adus alinare, vindecare, celor bolnavi cu afecțiuni oricât de grave.

Ba, mai mult decât atât, sper ca ea să determine în rândurile locuitorilor planetei un proces vertiginos de conștientizare și înțelegere reală a situației grave în care se găsește Terra și alături de cartea mea „Bioenergia darul Divinității” să realizeze un efect de recul în fața maleficului, care s-o salveze.

Fiind conștient de faptul că nu toți semenii mei vor înțelege că șansa supraviețuirii planetei pe care o locuiesc, depinde în fond de fiecare dintre ei, am împărțit cartea de față în două părți: prima adresată mării majorității a semenilor dorindu-le să se rupă de animalitatea la care vrea să-i mențină știința prin reducționismul cartezian și religiile pământului prin reducționismul dogmatic acceptând sacralitatea actului nutrițional uman și a doua, către cei evoluati spiritual suficient, care prin transformarea pe care o va produce însușirea modelului nutrițional uman corect, lacto-frugivor-crudivor, având posibilitatea ca devenind elite spirituale să determine schimbarea generală exprimată prin dezideratul de mai sus.

Semenii din prima categorie care au înțeles pledoaria mea că nutriția umană este act sacru și și-a însușit-o, ceea ce înseamnă că ei se vor comporta față de actul nutrițional în modul arătat în prima parte a lucrării, vor constata cu uimire că își vor îmbunătăți starea sănătății lor în mod automat, probabil cam cu 25%, nefăcând decât modificări comportamentale, de „tabiet” și nu cu privire „la ceea ce mâncăm”.

Vor constata tot atât de mirați, că aceeași mâncare, consumată *altfel* conduce la o *altă valorificare, superioară*, decât o obține până acum.

Ei vor înțelege că aceasta, în fond, înseamnă un *câștig economic propriu*. Adevăratul lor câștig va consta însă în faptul că însușindu-și actul nutrițional ca act sacru, prin rezonanța regulată cu Divinul vor începe să vadă și să înțeleagă mai bine lucrurile și rostul sau în lume și la un moment dat el va deveni apt să determine în el schimbarea nutrițională fundamentală, însușindu-și modelul nutrițional pentru care în fapt a fost creat omul, cel lacto-frugivor-crudivor 100%. Cu alte cuvinte va trece și el în rândul celor din categoria a doua a semenilor mei, cărora li se adresează partea a 2-a a cărții de față. Ei vor intra atunci, încet, prin perseverență, în elitele spirituale ale Terrei, devenind Copii ai Luminii, izvoare vii de pace și iubire în jurul lor și capabili să determine mari influențe benefice pe întreaga planetă. Finalul evoluției lor devine previzibil: ei vor deveni Fii de Dumnezeu și prin accesul lor la lumea zerodimensională a Divinului, vor determina influența lor benefică-creatoare, în întregul Univers.

O astfel de transformare nu necesită însă numai o abordare conceptuală nouă, ci și pregătirea practică corespunzătoare.

Problema trecerii concrete a întregii omeniri la adevărata nutriție pentru care a fost proiectată, trebuie să devină un deziderat major al ei, atât pentru generațiile actuale, cât și pentru acelea ce vor veni.

Această problemă trebuie să fie preocupare fundamentală pe planul educațional de toate gradele și nivelurile. Rezolvarea ei necesită o pregătire educațională corespunzătoare la nivel planetar, deoarece numai soluțiile holistice sunt viabile. Avantajul ar fi enorm, pentru că efectul de îmbunătățire a raportului negentropie/eritropie individual, ar antrena o mare dezvoltare spirituală de mase și s-ar repercuta la nivel planetar, asigurând viabilitatea Terrei în condiții din ce în ce mai armonioase.

Evident că pentru această realizare, modificarea cerută pe plan psihologic, social și economic nu poate fi obținută peste noapte, mai ales când intervin frânele politicului, prin implicarea maleficului. În plan teoretic, Știința trebuie să-și elimine confuziile, ambiguitățile și contradicțiile prin schimbarea bazei sale actuale, cartezienne reducioniste, cu aceea sinergetică, holistică - holografică și prin refacerea punții dintre ea și Religie (aceasta din urmă, de asemenea autoepurându-și reducionismele dogmatice), realizându-se cunoașterea umană a mileniului al III-lea: Știința sacrală, a misticismului științific, a Științei spirituale.

Prin dezvoltarea acestei baze a adevăratei cunoașteri umane și paralel cu ea, se impune desigur din punct de vedere practic și modificarea treptată a bazei materiale în vederea asigurării populației cu necesarul nutriției corecte frugivore-crudivore:

Bibliografie

- Baciu, LI. Prof. Dr. doc. - „Fiziologia”: Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1977.
- Barbarii), Georges - „Les Clefs de la Sânté”
- Băltăreții, A. - „Milenii de istorie. Momente ale istoriei agriculturii”, Ed. Albatros, București, 1971.
- Bragg, P. - „Postul un miracol”.
- Brousse, Simone - „On peut vaincre la cancer”.
- Brücker, H.S. Otto Dr. - „Destinul din bucătărie”, Ciclul ora de consultație.
- Buchinger, Otto Dr. - „Cura prin înfometare și metodele sale auxiliare sub formă biologică”.
- Caba, Teodor Dr. - „Funcția energetică a organismului și mecanismele acupuncturii”, Ed. Litera, București, 1980.
- Carrel, Alexis Dr. - „La priere”
- Căpâlna S., Tănăsescu D., Truția E. — „Biochimia medicală”, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1977.
- Celan, Eugen Dr. - „Materia vie și radiațiile”, Ed. Științifică și Enciclopedică, 1989.
- Childe, Gordon V. - „Făurirea civilizației”, Ed. Științifică, București, 1966.
- Chretien, Henri - „Le monde invisible et mysterieux des ondes”, Ed. Malvine, Paris, 1939.
- Constantin, Dumitru G-ral Dr. - „Inteligența materiei”, Ed. Militară, București, 1981.
- Demeter, Silvia - „Mic tratat de magie albă”.
- Dewey, S.H. Dr. - „Le jeune qui guerit”, Librairie de culture humaine 179, Rue Froissard, Bruxelles, 1927.
- Dumitru, O.F., Iordănescu D. - „Introducere în enzimologie”, Ed. Medicală, București, 1981.
- Eliade, Mircea - „Istoria credințelor și ideilor religioase”, București, 1981.
- Grigorescu, D. - „Înainte de apariția omului”, Ed. Albatros, București.
- Groza, P. prof. Dr. doc. - „Fiziologie umană”, ed. II-a, Ed. Medicală, 1980.
- Günter, Ernst Dr. - „Hrana vie. O speranță pentru fiecare.”, Ed. Venus, București + IEP Chișinău
- Günter, Ernst Dr., Ingeborg Günter - „Sănătate, tinerețe, frumusețe” (Publicată în același volum cu precedentă).
- Hendrikson, J.B., Cram, D.J., Hammond, G.S. - „Chimie organică”, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1976.
- Joyce, Franz; Pazas, Hermosilla - „El Crudivorismo”.

- Karlson, P. - „Manual de biochimie”, Ed. Medicală, București, 1967.
- Kervran, L. - „Transmutations naturelles et biologiques à faible énergie”. Librairie Maloine SR Editeur, 72 Rue de Petoile de Medecine, Paris VI, 1972.
- Kosven, M.O. - „Introducere în istoria culturii primitive”, Ed. Științifică, București, 1967.
- Macovschi, Eugen Acad. - „Cum se transformă hrana în putere”, Seria „Natura fără taine”, Consiliul pentru răspândirea cunoștințelor culturale.
- Măneacă, Radu Ilie - „Bioenergia darul divinității”, Ed. Miracol, București
- Milcu, Șt.; Maximilian, C. - „Introducere în antropologie”, Ed. Științifică, București, 1966.
- Micliio, Kushi - „Cinci seminarii de macrobiotică”.
- Mindel, Earl - „Biblia vitaminelor”, Ed. Elit, 1996.
- Mogoș, Viorel - „Apa, agent terapeutic”, Ed. Sport-Turism, București, 1990.
- Nelson, Dennis - „Combinarea simplificată a alimentelor”, New York, 1985.
- Nenițescu, C. - „Chimia organică”, voi II, ediția a II-a, Ed. Științifică și Enciclopedică, 1977.
- Noica, Constantin - „Este bietul eu sub noi”, articol în revista Contemporanul, București.
- Nyoiti, Sakurazawa (Georges, Oshawa) - „Zen macrobiotic”
- Pannetier, Pierre - „Discuții asupra iubirii, gândirii și atitudinii, manipulării, exercițiului și dietei” în „Journal of Holistic Health”, 1979.
- Pașcanu, Viorel O li vi an - „Sacroterapie”
- Pauling, Linus - „Chimie generală”, Ed. Științifică, București, 1972.
- Pătrașcu, C. și Al. - „Laptele aliment și materie primă”, 1985.
- Pătruț, Adrian Dr. - „De la normal la paranormal”, Cluj, vol. I și II.
- Plosio, P.C.; Petre Zoo - „Introducere în microscopia electronică cu aplicații în biologia celulară și moleculară”, Ed. Academiei, R.S.R., București, 1979.
- Popescu, Ana; Cristea, Elena; Zamfirescu, Ghe. - „Biochimia medicală”, București, 1980,
- Popoviciu, Lazăr - „Bucătăria fără foc - taina vieții lungi”, Exl. Diecezana. Arad, 1930.
- Rabega, N; Rabega, C. - „Vitamine, enzime și hormoni”, Ed. Albatros, București, 1982.
- Ranga, V. - „Anatomia omului (curs)”, UMF București.
- Rietschel, Hamke Lotz; Mesha, Moder - „Lumea animalelor” (tratat de zoologie după Brehm), Ed. Științifică, București, 1964.
- Saragea, M. - „Fiziopatologie”, voi II, ediția a II-a, Academia R.S.R., 1982.
- Săhleanu, V. - „Omul și alimentația”, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1977.
- Rocco, A. Errico - „Lord’s Prayer/ Rugăciunea Domnească”, Canada
- Schaller, Christian Dr. - „Apprendre a se nourir”, Ed. Vivez Soleil, Geneva, Elveția.
- Soru, Eugenia - „Biochimia medicală”, voi I și II, Ed. Medicală, București,

1963.

Stanchich, Lino - „Power eating program” (You are how you eat)

Stephen, T. Chang - „Sistemul complet de autovindecare - Exerciții interne, Ed. Orfeu 2000, 2006.

Szekely, Bordeaux Edmond - Evanghelia eseniană (traducere după textul manuscrisului aramaic aflat în arhiva secretă a Vaticanului), Ed. Orfeu 2000, București, 2003.

Tiller, William prof. - „Crearea unui nou model funcțional al energiilor vindecătoare ale corpului”, în „Journal of Holistic Health”, 1979.

Tocquet, Robert - „Therapeutique naturelle” , Collection medicale et paramedicale, Ed. Dangles, St. Jean de Broye, Franța, 1979.

Tompkins, E; Bird, T. - „Viața secretă a plantelor”

Udriște, Octavian Dr. - „Cum a creat Dumnezeu universul din nimic”

Valnet, Jean - „Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale”, Ed. Ceres, București, 1984.

Werner, Michele-Karen - „L'alimentation vivante le miracle de la vie”, Ed. Soleil, Geneva, Elveția.